RICARDO

Classiques revisités de la cabane à sucre

.....

Desserts aux fruits tropicaux

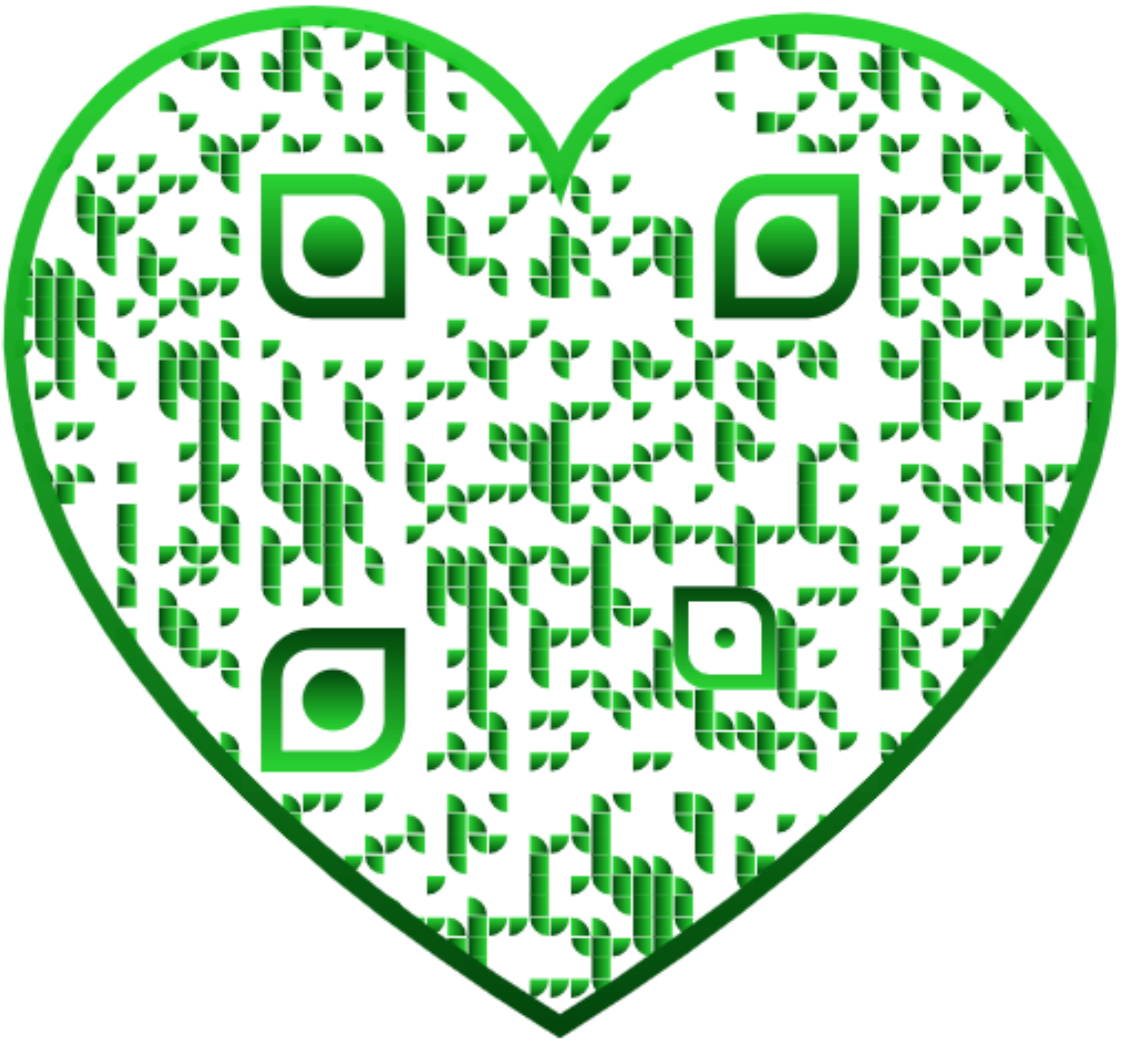
.....

Virage santé pour le printemps

Bonheur en cuisine

Une brioche à l'érable SUPER moelleuse !

+ ŒUFS FONDANTS AU CHOCOLAT FACILES À FAIRE



SÉRIE ORIGINALE crave

In Memoriam

DÈS LE 28 MARS

crave MC

AU **MENU**

mars - avril 2024 · volume 22 numéro 4

PLATS PRINCIPAUX

Nouvelles traditions à la cabane
Direction la cabane à sucre des beaux-parents de Béatrice pour réinventer les classiques. 32

Virage santé
On prépare des recettes saines et pimpantes, approuvées par une nutritionniste. 65

Délices jaune soleil
On ensoleille la fin du repas avec des desserts éclatants qui mettent en vedette les fruits tropicaux. 102

EN COUVERTURE

DIRECTRICE ARTISTIQUE **CRISTINE BERTHIAUME**
PHOTOGRAPHE **DAVID DE STEFANO** STYLISTE ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT**
STYLISTE CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS**

ACCOMPAGNEMENTS

98

90

93

23

EN COULISSES 8

DE BOUCHE À OREILLE 10
Les tendances qui alimentent nos conversations

ON AIME 12
Les trouvailles de l'équipe

SUR LE WEB 15
Ce qui se passe sur ricardocuisine.com

RECETTES DE SEMAINE 16
Des plats simples et rapides à préparer

CÉRÉALES MAISON, TROIS FAÇONS 26

COMME AU RESTO 56
Tarte au sirop d'érable, chantilly, gelée et crumble à l'érable

LES CHOIX DE BRIGITTE 62
Mes coups de cœur du printemps

DES RECETTES QUI FONT LE PRINTEMPS 80

ZÉRO GASPILLAGE 86
Que faire avec les restes de fenouil

ON BOIT QUOI? 90
Saké frappé

LA MEILLEURE 92
Pizza aux champignons

MES PREMIÈRES RECETTES 96
Joyeux déjeuner

FAIT MAISON 100
Œufs fondants au chocolat

EN VRAC 116
Les trucs et astuces de notre équipe cuisine

INDEX DES RECETTES 121

LA DERNIÈRE BOUCHÉE 122
Ce qu'on a mangé de bon dernièrement

économie familiale par IGA

Bien manger sans se casser le cochon

VALEURS SÛRES

Repérez, cuisinez et économisez.

Moins de 5$ par portion

Consultez toutes les recettes ici

Les produits participants peuvent varier. Valable dans les magasins IGA participants seulement.

NOUVEAU !
Nos délicieuses pizzas surgelées

De la plus classique à la plus originale : 6 saveurs parfaites pour vos soirées pizzas.

RICARDO

EN EXCLUSIVITÉ CHEZ **IGA**

RICARDO

MANGER ENSEMBLE

Présidente et éditrice Brigitte Coutu
Chef exécutif Ricardo Larrivée
Directrice générale Mireille Arteau

CONTENU

Directrices contenu et création
Maude Bourcier-Bouchard, Myriam Huzel (intérim)

Directrice artistique senior
Cristine Berthiaume

Directrice artistique
Geneviève Larocque

Gestionnaire de projets senior
Marisol Moquin Laferrière

Coordonnatrice de projets
Martine Lauriault

Coordonnatrice de studio
Josianne Monette

Rédactrice senior
Marie-Pier Gagnon

Rédactrice
Charline-Ève Pilon

Stratège et créateur de contenu numérique et médias sociaux
Alexandre Perras

Spécialiste contenu numérique et médias sociaux
Marika Labbé

Réviseure linguistique
Christine Dumazet

Correctrice d'épreuves
Louise Faucher

Collaborateurs
Annie Ferland, Cindy Laplante, Patrice Plante, Annie St-Amour

NUMÉRIQUE

Directrice numérique
Julie Laporte

Spécialiste produit numérique
David Mercier

Spécialiste fidélisation et marketing relationnel
Alexandra Dion

CUISINE

Chef senior au développement
Etienne Marquis

Cheffes au développement
Isabelle Deschamps Plante, Alexane Labonté, Laurence Viens

Cuisinière à la standardisation
Danielle Bessette

Collaborateurs
Nicolas Cadrin, Michelle Diamond, Katie Moore

STUDIO

Directrice studio, création et production
Josée Berniqué

Photographes
Maude Chauvin, David De Stefano, Jean-Michel Poirier

Designer multiplateforme
Michèle Hénen

Infographistes multiplateformes
Karine Breton, Nathalie Morneau

Collaborateurs
Caroline Blanchette, Audrey Boivin, Thomas Bouquin, Martin Côté, Véronique Gagnon-Lalanne, Jacques Laplante, Julie Lapointe, Marie Mainguy, Lydia Moscato, Caroline Nault, Ève Paquet, Pascale Payant, Daniel Raîche, Sylvain Riel, Nataly Simard, Caroline Simon

VENTES PUBLICITAIRES

Directeur des ventes publicitaires
Hugues Lavallée
hugues@ricardocuisine.com

Directrice de comptes senior Solutions créatives
Anouk Lebrun Malbeuf
anouk@ricardocuisine.com

Directrices de comptes
Marie-Ève Breton-Beaulieu
mbreton@ricardocuisine.com

Andréanne Gagnon
andreanne@ricardocuisine.com

Florence Hémono
florence@ricardocuisine.com

Gestionnaires de projets
Marie-Eve Fontaine
marie-evefontaine@ricardocuisine.com

Mélissa Gouge
melissagouge@ricardocuisine.com

Coordonnatrice aux ventes publicitaires
Marie-Ange Tremblay-Laporte
marie-ange@ricardocuisine.com

MARKETING

Vice-présidente Communications et marketing
Nathalie Carbonneau
nathalie@ricardocuisine.com

Gestionnaire de projets
Marie-Élène Lamoureux

IMPRESSION
TC Imprimeries

DISTRIBUTION
Messageries Dynamiques

SOLUTIONS INTERACTIVES
Dialog Insight

SERVICES AUX ABONNÉS
Par téléphone : 1 866 807-5522 / **Par courriel :** magazine@ricardocuisine.com

Financé par le gouvernement du Canada | Canada

RICARDO media

Le magazine *Ricardo* est publié huit fois par an par Ricardo Media inc. (RMI).

© 2024 Tous droits réservés. Le contenu du magazine *Ricardo* ne peut être reproduit sans l'autorisation de RMI. Les propos des collaborateurs du magazine *Ricardo* ne reflètent pas nécessairement l'opinion de RMI. Les publicités du magazine ne sauraient constituer un cautionnement par RMI des produits ou des services dont elles font la promotion. RMI n'est aucunement responsable envers quiconque de tout dommage ou de toute omission pouvant résulter de ces propos ou de ces publicités.

Dépôt légal ISSN 1707-9101
Bibliothèque et Archives Canada
et Bibliothèque et Archives nationales du Québec

PMB

CCAB BPA WORLDWIDE

BON MATIN^MD

À TOUS CEUX QUI SUIVENT LES RECETTES.
ET À CEUX QUI FONT À LEUR TÊTE.

**Tranchez pour nos pains nutritifs,
délicieux et nourrissants* !**

* Chaque portion de 2 tranches des pains de céréales et des pains sans sucre ni gras ajoutés de Bon Matin est une source de fer et de fibres.

BON MATIN^MD

bonmatin.ca

Une bonne dose d'ensoleillement!

Printemps effervescent

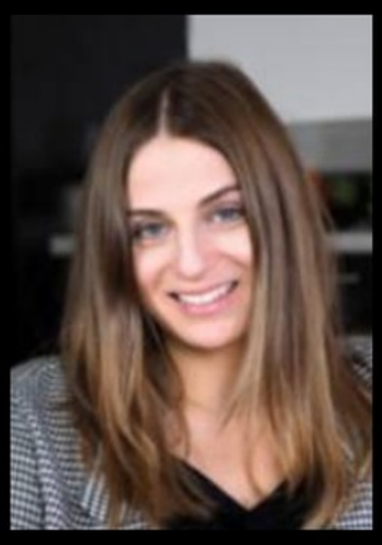
Le retour des beaux jours annonce quelques changements côté cuisine, les assiettes se faisant plus légères et colorées. La nouvelle saison est aussi synonyme de petits plaisirs, qu'on décline durant toute la saison. On a tout à coup mille idées pour organiser son potager à venir et ajouter de la fraîcheur au menu. Ce numéro en rajoute en nous plongeant dans cette ambiance où règne un beau bouillonnement. On trouve un nouveau souffle avec des recettes saines et colorées approuvées par une nutritionniste (page 65), on prend la direction de la cabane à sucre avec Béatrice et sa belle-famille pour revisiter les traditions (page 32), puis on entre dans une zone tropicale avec des desserts faits de fruits ensoleillés (page 102). On célèbre l'arrivée du printemps comme il se doit. Bonne lecture !

TARTE COLLABORATIVE

L'an dernier, Isabelle a offert sa fameuse tarte au sirop d'érable, servie dans les restaurants Café RICARDO (page 57), à l'équipe de la Cabane d'à côté, à Mirabel. Le chef Vincent Dion Lavallée avait alors lancé l'idée qu'elle revienne cuisiner ce dessert avec lui à la cabane. Promesse tenue ! Elle y est retournée cette année avec ses douilles et ses ingrédients. Vous pourrez voir cette rencontre ce printemps sur nos réseaux sociaux.

Le club des actifs

Pour inciter notre équipe à bouger davantage, autant au bureau qu'en télétravail, on a créé le club des employés de RICARDO Media sur l'application Strava. Celle-ci met en relation des personnes actives, dans le but de relever des défis mensuels et de se motiver mutuellement. Quels que soient les objectifs, grands ou petits, on compte ainsi sur le soutien d'une communauté et c'est une belle façon de rester actif.



CONSEILS SAINS

Pour notre dossier Virage santé (page 65), on a demandé l'aide de notre collaboratrice Cindy Laplante, nutritionniste. Elle nous a donné des pistes d'idées pour la création de recettes et une foule d'informations en nutrition. C'est aussi elle qui signe régulièrement la chronique « L'ingrédient » et qui nous donne de précieux renseignements sur les valeurs nutritives de nos recettes « Sur mesure ».

Pizzamania

Il aura fallu plusieurs tests pour développer notre gamme de pizzas surgelées vendues en épicerie (et plus d'une cinquantaine de dégustations). Nos propositions ont finalement « passées au conseil », et on est heureux de vous proposer différentes saveurs. Sur cette photo, Sébastien, Béatrice ainsi que Ricardo goûtent à leur coup de cœur, la classique *smoked meat*. 10,99 $, chez IGA.

Cabane quatre saisons

Notre dossier Nouvelles traditions à la cabane (page 32) s'est prolongé sur plusieurs mois. Voici ce qui s'est passé de la première séance photo à la cabane à sucre au printemps 2023, jusqu'à celle des brioches en couverture cet automne.

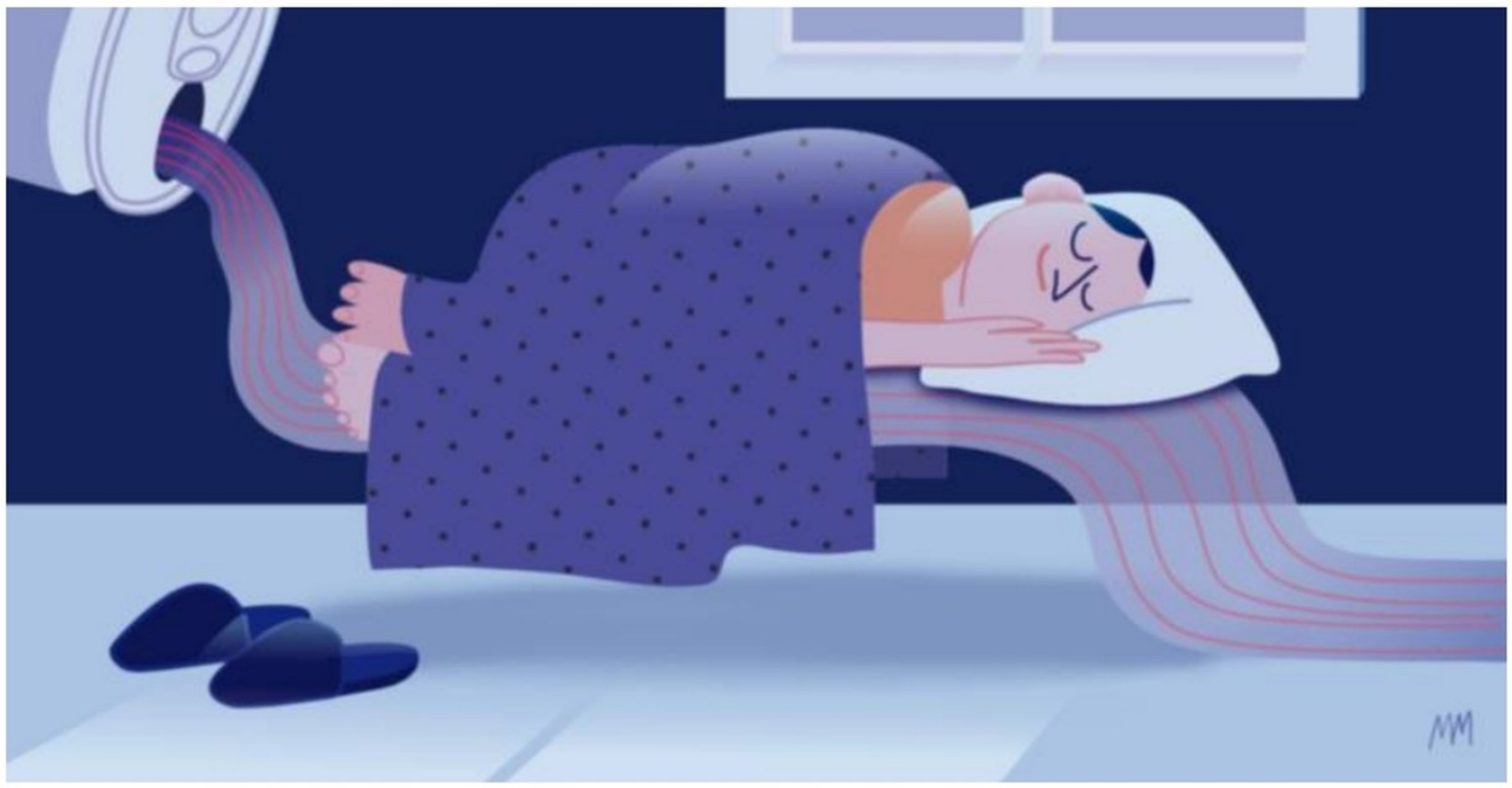
Quand les érables se sont mis à couler, on n'a pas perdu de temps pour rassembler tout le monde à la cabane, dont notre photographe collaborateur David de Stefano qui a capté la préparation du sirop.

Entre temps, Béatrice et son conjoint Louis-Félix ont célébré leur mariage. Ils ont distribué les petites bouteilles de sirop d'érable récoltés à la cabane à sucre.

Les images prises au printemps ont inspiré l'équipe en cuisine qui a créé le reste du menu du dossier. Ils ont travaillé fort pour créer les meilleures brioches possibles dont plusieurs douzaines ont été cuites pour la couverture du magazine.

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** (SALADE); **MAUDE CHAUVIN** (BOULETTES); **JEAN-MICHEL POIRIER** (SANDWICH MANGUE, SAUMON)

Les tendances qui alimentent nos conversations



Sommeil en bouteille

Après les boissons en canettes qui aident à rester éveillés, en voici qui nous aideraient à mieux dormir. L'entreprise **Som Sleep** a mis sur le marché une eau à saveur sucrée composée de vitamine B6 et de mélatonine, une hormone présente naturellement chez l'humain qui contribue au bon déroulement du cycle du sommeil. L'entreprise **Neuro** en propose une à base de tangerine, de mélatonine et de L-théanine, un acide aminé d'origine végétale qui exerce un effet relaxant. Toutes les deux font la promesse d'un endormissement plus facile et d'une meilleure nuit globale.

Fromage cottage au goût du jour

Le **fromage cottage** revient en force. C'est ce que révèlent les recherches effectuées sur Google dans la dernière année et qui ont atteint les niveaux les plus élevés depuis 20 ans. Beaucoup de recettes sur TikTok le montrent à différentes sauces, notamment réduit en purée lisse dans une trempette, dans une brouillade d'œufs ou servi avec de la moutarde et des crudités. On expliquerait cette tendance par le fait que les gens recherchent des collations saines qui contiennent peu de gras.

Nutrition futuriste

L'**intelligence artificielle** fait son entrée dans le domaine de la nutrition, qui deviendra extrêmement personnalisée. Des personnes vivant avec le diabète obtiendront des **propositions de recettes** en fonction de leurs données sur leur glycémie en temps réel, selon qu'elle augmente ou qu'elle diminue. Des informations précieuses qui leur permettront d'apporter des changements immédiats dans leurs choix alimentaires. En épicerie, des acheteurs ayant les résultats de leurs tests en génétique, téléchargés sur une application créée par **DnaNudge**, pourront scanner les codes-barres en magasin et être guidés vers les meilleurs produits selon leur constitution.

Des spiritueux qui voient grand

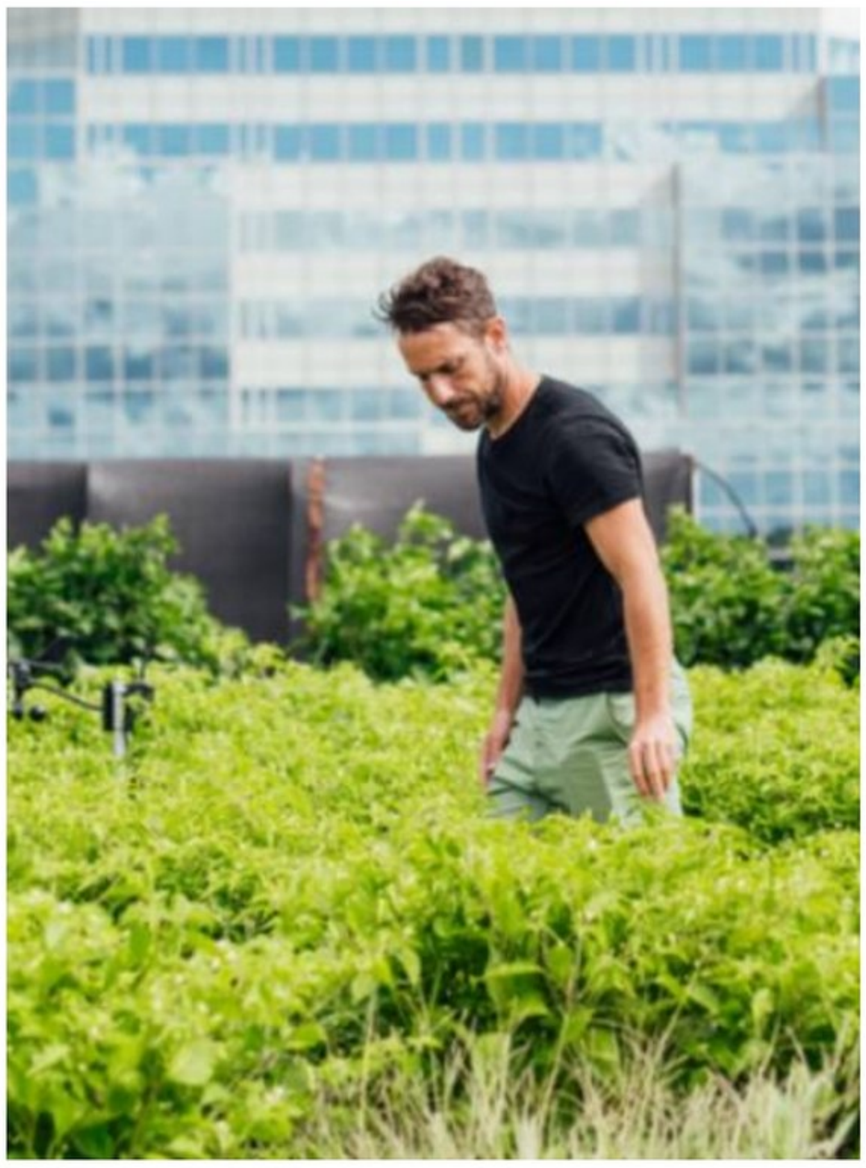
Le monde des spiritueux se renouvelle sans cesse, non seulement en matière de contenu, mais aussi de contenant. Par exemple, le gin appelé **Gin km 12**, de la distillerie québécoise du Fjord, est maintenant proposé dans un format rappelant le classique vinier de 1,75 litre. En France, la **Distillerie des Alpes** vend son génépi, une liqueur aux herbes traditionnelle, en format de 5 litres. Il est aussi possible d'acheter la vodka **Le Philtre** en vrac, dans une bombonne en verre de 5 litres. Les clients peuvent la remplir eux-mêmes une fois le contenant vidé, dans des machines ressemblant aux distributeurs de noix en vrac dans les épiceries biologiques.

Fièvre tropicale

Dans le domaine alimentaire, comme dans ceux de la mode et de la décoration, les réseaux sociaux nous invitent, en 2024, à mettre le cap sur les tropiques. Aux saveurs populaires, qui incluent la noix de coco, l'ananas, la mangue et la lime, s'ajoutent d'autres fruits moins connus. La goyave et le tamarin en font partie et ont de bonnes chances d'égayer nos menus dans les mois à venir. On vous propose par ailleurs des **desserts faits de fruits tropicaux** (page 102) qui plairont aux dents sucrées et ensoleilleront la saison.

Montréal : ville modèle pour l'agriculture urbaine

C'est là la conclusion d'une étude comparative entre dix villes canadiennes, américaines et européennes dévoilée par **Tourisme Montréal**. Selon le Laboratoire sur l'agriculture urbaine, la province dénombre quelque 125 fermes urbaines commerciales, dont la moitié se trouvent à Montréal. Ces entreprises, notamment les champignonnières, se sont multipliées ces dernières années. Elles doivent maintenant faire face à une nouvelle réalité : une concurrence en croissance dans un marché quasi saturé et dans un contexte où le secteur de la restauration vit des difficultés en raison de l'inflation. Quoi qu'il en soit, transformer ces produits plus nichés ou leur accorder une place plus importante à l'épicerie sont parmi les avenues possibles pour aider les entreprises en démarrage à trouver le chemin de la rentabilité.



Fusion à l'horizon

Aidée par ses 482 millions d'utilisateurs, la plateforme **Pinterest** publie chaque année un rapport présentant les tendances émergentes dans plusieurs domaines, dont celui de l'alimentation. Les mets réinventés arrivent en tête des recherches. Cette année, on fond pour les brochettes de bonbons et pour la pizza *pot pie*. La sauce et les garnitures de cette variante développée à Chicago sont déposées dans un bol en céramique qu'on recouvre ensuite d'une pâte. Après cuisson, il n'y a qu'à la retourner pour la manger. Le *cheeseburger* façon taco est aussi du nombre. On a nous-mêmes succombé à la tendance en proposant, il y a quelques mois, notre version maison du taco-burger, dont la recette est disponible sur *ricardocuisine.com*.

Avènement cosmique

Une nouvelle chaîne de restaurants, lancée par **McDonald's**, voit le jour cette année. La nouvelle enseigne, appelée **CosMc's**, se spécialise dans les boissons personnalisables, les repas-déjeuners et les mets sucrés, comme des biscuits et des brownies. Elle doit son nom à un personnage extraterrestre lié à l'univers des fameuses « arches dorées », aperçu dans des publicités de la multinationale diffusées entre 1986 et 1992. Dix points de vente, dont neuf au Texas, seront d'abord ouverts afin de tester le marché. Chacun comptera plusieurs voies (plutôt qu'une seule) pour les commandes à l'auto.

TEXTES **ANNIE ST-AMOUR** ET **CHARLINE-ÈVE PILON** ILLUSTRATION **MARIE MAINGUY** PHOTOS **ALISON SLATTERY - TOURISME MONTRÉAL** (AGRICULTURE) ; **GETTY** (FROMAGE)

on **AIME**

Les trouvailles de l'équipe

ON CRAQUE POUR LOUISE

Établie dans le quartier de la Petite Italie, à Montréal, depuis maintenant six ans, la boulangerie française Louise prépare chaque jour quantité de petits pains frais ainsi que des pâtisseries et des viennoiseries. En plus de l'accueil chaleureux, les bonnes odeurs de cuisson nous incitent à nous y attarder. La touche de levain ajoutée à la recette du pain Louise est ce qui fait la renommée de l'entreprise. Et la baguette moelleuse fait des sandwichs parfaits selon Etienne, notre chef senior au développement. *boulangerielouise.ca.*

DU PIQUANT AU MENU

Pour épicer ses plats, Myriam, notre directrice de contenu et création par intérim, apprécie la sauce Louisiana & Cajun de la compagnie Les Savoureux. Celle-ci est le fruit d'un partenariat avec le Domaine Britannia Mills, un producteur québécois qui cultive de nombreuses variétés de piments. *12,99 $, sur lessavoureux.com.*

LA CRÈME DES TARTINADES

Notre gestionnaire de projets contenus numériques, Gaëlle, adore le fromage fouetté nature au sel de Guérande de Madame Loïk, qu'elle tartine sur du pain de campagne ou qu'elle ajoute dans ses sauces et ses soupes. C'est un fromage fouetté léger avec une texture très aérienne. *6,49 $, dans les épiceries IGA.*

DOUCEUR FRUITÉE

La purée de fruits de la marque Frutaê Canada est, selon notre équipe en cuisine, le concentré idéal pour faire des sirops et des *curds*. Le produit, contrairement aux jus vendus en épicerie, est fait à 100 % de fruits de la passion. D'autres purées de fruits, à la mangue, à l'açaï et à la grenadille, sont aussi offertes. *7,99 $, chez Adonis, et dans les épiceries latines et portugaises, à Montréal.*

FUNKY WHISKY

Couronné meilleur prêt-à-boire au monde l'an dernier lors du concours San Francisco World Spirits Competition à Las Vegas, le WhisKeyLime, de la distillerie trifluvienne Wabasso, est promis à un bel avenir. Faite de whisky canadien, cette boisson inclut de la lime, du gingembre et une pointe de piment fort. Avec son parfum qui évoque le *ginger ale*, sa saveur sucrée inspirée de la *key lime pie* et le goût subtil du spiritueux, ce cocktail, que l'équipe a beaucoup aimé, sera de toutes les occasions durant la belle saison. *5,60 $ pour 4 canettes de 355 ml, à la SAQ.*

L'AIL EN FOLIE

Sur la terre du rang 9 en Beauce, on cultive plusieurs variétés d'ail, dont on récolte notamment les tiges florales. Transformées en condiment, les fleurs d'ail marinées de l'entreprise familiale La terre du 9 ont séduit notre collègue Geneviève, directrice artistique, avec leur texture croquante et leur légère saveur d'ail. Comme elles se substituent parfaitement aux cornichons, on les ajoute à nos burgers et à nos sandwichs. *14,99$, dans les boutiques RICARDO et certaines épiceries fines.*

TEXTES **ANNIE ST-AMOUR, MARIE-PIER GAGNON** ET **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **MAGALIE BOULERICE PHOTOGRAPHE** (SAUCES); **VICKIE ROUSSEAU / MAUBAU** (FLEURS D'AIL); **FRUTAÊ FACEBOOK** (PURÉE DE FRUITS)

C'est la saison du

RE/NOUVEAU

Quel projet rêvez-vous de faire fleurir ?

Le printemps arrive. Et avec lui, les commencements prometteurs. Les courtiers immobiliers RE/MAX sont les partenaires de choix pour vous aider à concrétiser les projets auxquels vous pensez depuis un moment déjà. Que ce soit pour dénicher la perle rare ou vendre votre propriété rapidement et au meilleur prix possible, RE/MAX vous assure de récolter le fruit de vos efforts.

Visitez remax-quebec.com et trouvez un courtier RE/MAX dans votre région, ville ou quartier.

MEILLEURE *Valeur*

~~1 799 $~~

1 399 $

HUGO

canapé-lit

Bas prix

BEAUX STYLES

STRUCTUBE

VISITEZ-NOUS AU STRUCTUBE.COM

Avec plus de 75 magasins à travers le pays, Structube est votre destination pour découvrir un vaste choix de meubles modernes et tendance offerts à des prix* exceptionnels.

* Structube se réserve le droit d'apporter toutes modifications aux prix sans préavis.

LIVRAISON GRATUITE

Profitez de la livraison gratuite avec une commande de plus de **299 $***. Visitez structube.com pour plus de détails.

* Certaines conditions peuvent s'appliquer.

Le gâteau parfait

Vous souhaitez épater vos proches avec un magnifique dessert ? Commandez un gâteau sur cafericardo.com et récupérez-le dans l'un des restaurants Café RICARDO de Saint-Lambert, de Laval ou de Québec. Framboisier au chocolat blond et caramel salé, cupcake vanille-fraise, gâteau au citron… De véritables passe-partout pour réjouir les invités à la dent sucrée. Découvrez nos collections de gourmandises et soyez prêt pour la fête.

Ménage de printemps

Le retour du beau temps nous donne envie de tout nettoyer et de faire briller la cuisine. Et si on mettait le réfrigérateur sur notre liste de ménage du printemps ? Un bon entretien lui permet de bien fonctionner et de mieux conserver nos aliments. On consacre un article complet à ce sujet sur ricardocuisine.com/menagefrigo. De bonnes habitudes à prendre en toute saison !

Top 5

Nos recettes pour Pâques

Jambon mijoté à l'érable (le meilleur)

Gratin dauphinois (le meilleur)

Saucisses cocktail au sirop d'érable

Pouding chômeur à l'érable

Crêpes fines à déjeuner

PÂQUES À PETIT PRIX

Pâques inspire une belle variété de recettes. C'est toujours un bon moment pour lancer des invitations et recevoir à la maison. Pour accueillir nos invités sans faire un trou dans notre portefeuille, on privilégie de bons petits plats généreux à moindre coût. Découvrez notre proposition de menu, de l'apéro au dessert, en passant par le brunch pascal, pour garnir sa table sans y laisser sa chemise sur ricardocuisine.com/menu-paques-petit-prix.

L'érable sort de la cabane

Au printemps, le sirop d'érable est synonyme de cabane à sucre. On le propose cette fois-ci dans de nouvelles recettes sucrées tout en finesse, qui font changement du pouding chômeur et de la tire. C'est le temps de remplacer la nappe à carreaux par une nappe chic, le temps de quelques desserts élégants. À lire sur ricardocuisine.com/erablesortdelacabane.

TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** (GÂTEAU); **MAUDE CHAUVIN** (ÉRABLE); **SOPHIE CARRIÈRE** (ŒUFS)

RECETTES DE SEMAINE

DU VERT, DU JAUNE, DE L'ORANGÉ, C'EST LA FÊTE DES LÉGUMES AVEC CES RECETTES PRINTANIÈRES QUI SIMPLIFIENT NOTRE VIE LES SOIRS DE SEMAINE. ON DÉLAISSE TRANQUILLEMENT LES MIJOTÉS POUR FAIRE PLACE AUX PLATS FAMILIAUX QUI DEMANDENT UNE CUISSON RAPIDE. EN CETTE SAISON, ON COMMENCE À MANGER FRAIS, CROQUANT ET COLORÉ.

ENVIRON 5$ LA PORTION

salade tacos au steak › p. 21

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** ET **LAURENCE VIENS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES ET DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**
STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** ET **NATALY SIMARD**

ENVIRON
5 $
LA PORTION

filets de porc, légumes et lentilles à la plaque › p. 23

ENVIRON
4 $
LA PORTION

purée de pommes de terre rouges, saucisses et petits pois › p. 24

bouchées de saumon laqué à la friteuse à air chaud (*air fryer*) › p. 24
ENVIRON
5$
LA PORTION

ENVIRON
3 $
LA PORTION
cari de pois chiches et
de courge aux amandes

cari de pois chiches et de courge aux amandes

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4

600 g	(4 tasses) de courge Butternut pelée, les graines retirées et coupée en gros dés (environ 1 courge de 900 g/2 lb)
1	oignon, coupé en gros dés
60 ml	(1/4 tasse) d'huile végétale
65 g	(1/2 tasse) de poudre d'amandes
180 ml	(3/4 tasse) d'eau, chaude
3	gousses d'ail, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) de gingembre frais haché
30 ml	(2 c. à soupe) de pâte de tomates
7,5 ml	(1 1/2 c. à thé) de garam masala
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de cumin moulu
1 ml	(1/4 c. à thé) de curcuma
1	boîte de 540 ml (19 oz) de pois chiches, rincés et égouttés
1	boîte de 398 ml (14 oz) de lait de coco
	Feuilles de coriandre, pour le service

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober la courge et l'oignon de 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

3 Entre-temps, dans un bol, mélanger la poudre d'amandes et 60 ml (1/4 tasse) de l'eau afin de former une pâte humide. Réserver.

4 Dans une grande poêle à haut rebord à feu moyen, attendrir l'ail et le gingembre dans le reste de l'huile. Ajouter la pâte de tomates et les épices. Poursuivre la cuisson 2 minutes en remuant. Ajouter le reste de l'eau et bien mélanger.

5 Ajouter la pâte d'amandes, les pois chiches et le lait de coco. Mélanger. Porter à ébullition et laisser mijoter 10 minutes ou jusqu'à ce que la sauce ait épaissi. Saler et poivrer.

6 Ajouter la courge et l'oignon à la sauce. Bien mélanger. Ajouter de l'eau pour détendre la sauce, au besoin. Rectifier l'assaisonnement.

7 Dans des assiettes creuses, répartir le cari de pois chiches. Parsemer de feuilles de coriandre. Accompagner de riz basmati et de pains naans chauds, si désiré.

salade tacos au steak photo p. 16

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 5 minutes
PORTIONS 4

Vinaigrette

120 g	(1 tasse) de fromage feta émietté
60 ml	(1/4 tasse) de crème sure
30 ml	(2 c. à soupe) de mayonnaise
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de lime

Salade

1	bifteck de haut de surlonge de 340 g (3/4 lb) et de 2,5 cm (1 po) d'épaisseur
5 ml	(1 c. à thé) d'assaisonnement au chili, et plus pour saupoudrer
15 ml	(1 c. à soupe) d'huile végétale
120 g	(4 tasses) de feuilles de laitue romaine déchirées
150 g	(1 tasse) de radis tranchés finement
1	petit oignon rouge, émincé
1	avocat mûr mais ferme, coupé en dés
75 g	(3/4 tasse) de croustilles de maïs jaune concassées
	Feuilles de coriandre, au goût
	Quartiers de lime, pour le service

Vinaigrette

1 Dans un grand bol, mélanger tous les ingrédients. Poivrer.

Salade

2 Sur un plan de travail, frotter la viande de chaque côté avec l'assaisonnement au chili. Saler et poivrer.

3 Dans une poêle à feu élevé, dorer la viande dans l'huile de 2 à 3 minutes de chaque côté pour une cuisson saignante ou jusqu'au degré de cuisson désiré. Laisser reposer la viande sur une assiette 5 minutes.

4 Entre-temps, dans le bol de la vinaigrette, ajouter la laitue et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.

5 Dans des assiettes, répartir la laitue. Garnir des radis, de l'oignon, de l'avocat, des croustilles et de feuilles de coriandre.

6 Sur un plan de travail, trancher la viande. Répartir la viande sur la salade. Saupoudrer d'assaisonnement au chili ou de piment moulu, si désiré. Accompagner de quartiers de lime.

poulet à la toscane

ENVIRON
5$
LA PORTION

poulet à la toscane

PRÉPARATION 10 minutes

CUISSON 25 minutes

PORTIONS 4

- 675 g (1 1/2 lb) de demi-poitrines de poulet désossées et sans la peau (environ 4 petites demi-poitrines)
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 40 g (3 c. à soupe) de tomates séchées dans l'huile, coupées en julienne
- 2 gousses d'ail, hachées
- 140 g (6 tasses) de bébés épinards
- 180 ml (3/4 tasse) de crème 15 % à cuisson ou 35 %
- 35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé, et plus pour le service
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'origan séché
- 1 ml (1/4 c. à thé) de flocons de piment broyé
- 225 g (1/2 lb) de petites coquilles ou autres petites pâtes
- Quartiers de citron, pour le service

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer le poulet dans l'huile 5 minutes. Saler et poivrer. Retourner le poulet et poursuivre la cuisson 3 minutes. Réserver sur une assiette.

2 Dans la même poêle, attendrir les tomates séchées et l'ail dans le gras de cuisson. Ajouter les épinards et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'ils soient tombés.

3 Ajouter la crème, le parmesan, l'origan et le piment. Saler légèrement et poivrer. Porter à ébullition. Remettre le poulet dans la poêle avec son jus de cuisson accumulé dans l'assiette. Couvrir et laisser mijoter 7 minutes ou jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et que la sauce ait épaissi. Rectifier l'assaisonnement.

4 Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes *al dente*. Prélever 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter.

5 Ajouter les pâtes à la sauce autour du poulet. Bien mélanger. Ajouter de l'eau de cuisson pour détendre la sauce, au besoin.

6 Sur un plan de travail, trancher les poitrines de poulet, si désiré. Dans des assiettes creuses, répartir les pâtes et le poulet. Parsemer de parmesan. Accompagner de quartiers de citron.

filets de porc, légumes et lentilles à la plaque photo p. 17

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 23 minutes

PORTIONS 4

- 1 oignon rouge, coupé en demi-rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 1 patate douce, coupée en demi-rondelles de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour arroser
- 15 ml (1 c. à soupe) de cassonade
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika doux
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de cumin moulu
- 2 filets de porc de 340 g (3/4 lb) chacun
- 1 boîte de 540 ml (19 oz) de lentilles brunes, rincées et égouttées
- 120 g (4 tasses) de feuilles de chou kale sans les tiges, déchirées
- Sauce tzatziki, pour le service

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober l'oignon et la patate avec 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes commencent à s'attendrir.

3 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger la cassonade, le paprika et le cumin. Sur un plan de travail, frotter les filets de porc du mélange de cassonade. Saler et poivrer.

4 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer les filets de porc de tous les côtés dans le reste de l'huile, soit environ 6 minutes.

5 Retirer la plaque du four. Remuer les légumes et ajouter les lentilles. Déposer les filets de porc sur la plaque parmi les légumes. Y répartir les feuilles de kale. Arroser d'un filet d'huile. Saler et poivrer. Poursuivre la cuisson au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce qu'un thermomètre inséré au centre de la viande indique 57 °C (135 °F). Retirer du four et laisser reposer 5 minutes.

6 Sur un plan de travail, trancher les filets de porc. Servir avec les légumes et les lentilles. Accompagner de sauce tzatziki.

purée de pommes de terre rouges, saucisses et petits pois photo p. 18

PRÉPARATION 15 minutes

CUISSON 30 minutes

PORTIONS 4

680 g	(4 tasses) de pommes de terre rouges non pelées et coupées en cubes
3	gousses d'ail, pelées
40 g	(3 c. à soupe) de beurre
75 ml	(1/3 tasse) de lait
4	saucisses de Toulouse
1	échalote française, hachée
15 ml	(1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
375 ml	(1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
225 g	(1 1/2 tasse) de petits pois surgelés, décongelés
45 ml	(3 c. à soupe) de persil plat ciselé
15 ml	(1 c. à soupe) de jus de citron
1	citron, le zeste râpé finement

1 Déposer les pommes de terre et l'ail dans une casserole. Couvrir d'eau froide. Saler. Porter à ébullition et laisser mijoter 12 minutes ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres. Égoutter. Remettre les pommes de terre et l'ail dans la casserole.

2 À l'aide d'un pilon à pommes de terre, les réduire en purée avec 30 ml (2 c. à soupe) du beurre. Incorporer le lait. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

3 Entre-temps, dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen, dorer les saucisses de chaque côté avec l'échalote dans le reste du beurre.

4 Saupoudrer de la farine et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant constamment. Verser le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition en remuant. Laisser mijoter 5 minutes. Retourner les saucisses et poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient cuites et que la sauce ait épaissi.

5 Dans la poêle, ajouter les petits pois, le persil et le jus de citron. Laisser mijoter 2 minutes pour réchauffer les petits pois. Rectifier l'assaisonnement.

6 Dans des assiettes, répartir la purée de pommes de terre. Y déposer les saucisses. Napper de la sauce et des petits pois. Garnir du zeste de citron.

bouchées de saumon laqué à la friteuse à air chaud *(air fryer)* photo p. 19

PRÉPARATION 20 minutes

CUISSON 6 minutes

PORTIONS 2

30 ml	(2 c. à soupe) de miso
15 ml	(1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
15 ml	(1 c. à soupe) de miel
1	gousse d'ail, râpée finement
340 g	(3/4 lb) de filet de saumon sans la peau, coupé en gros cubes
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de riz
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de sambal oelek
2,5 ml	(1/2 c. à thé) d'huile de sésame grillé
1	petite courgette, coupée en longs rubans à l'économe
1	grosse carotte, pelée et coupée en longs rubans à l'économe
	Feuilles de coriandre, pour le service
	Graines de sésame grillées, pour le service

1 Dans un grand bol, mélanger au fouet le miso, la sauce soya, le miel et l'ail. Ajouter le saumon et l'enrober du mélange de miso. Déposer les cubes de saumon dans le panier de la friteuse à air chaud (*air fryer*) en les espaçant. Cuire à 200 °C (400 °F) de 6 à 7 minutes ou jusqu'à ce que le saumon soit cuit.

2 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger le vinaigre de riz, le sambal oelek et l'huile de sésame. Saler et poivrer. Ajouter les rubans de courgette et de carotte et bien les enrober de la vinaigrette.

3 Dans des assiettes, répartir le saumon et la salade. Garnir de feuilles de coriandre et de graines de sésame. Accompagner de riz, si désiré.

NOUVEAUX EMBALLAGES

Commence la journée du bon pied avec Silk.

Source de 6 éléments nutritifs essentiels

Dans ton café ou tes céréales, au petit-déjeuner, les boissons enrichies Silk à base de plantes, c'est toujours une idée délicieuse !

Silk[MD] © 2024 WhiteWave Services, Inc. Tous droits réservés.

En collaboration avec
SILK[MD]

Céréales maison, trois façons

POUR SE RENDRE AU DÎNER SANS ÊTRE COMPLÈTEMENT AFFAMÉ, ON DOIT S'ASSURER DE PRENDRE UN BON DÉJEUNER RASSASIANT, COMME DES CÉRÉALES. EN COLLABORATION AVEC SILK[MD], VOICI TROIS PROPOSITIONS GOURMANDES À BASE DE PLANTES À PRÉPARER SOI-MÊME. C'EST LA PORTE D'ENTRÉE VERS UNE AGRÉABLE MATINÉE.

gruau choco-noisettes
› p. 31

RECETTES **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **JULIE LAPOINTE** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** DIRECTION ARTISTIQUE **LYDIA MOSCATO**

Parfait muesli

On joue avec les textures dans cette recette, qui apporte une bonne dose d'énergie dès les premières heures de la journée. Un smoothie à l'ananas et à la mangue aux teintes éclatantes est mélangé à une boisson à l'avoine non sucrée, qui lui donne de l'onctuosité. Du granola bien croquant en garniture, composé de céréales croustillantes d'avoine et d'aromates, dont du gingembre et de la noix de coco, promettent un déjeuner fruité et délicieux.

bol-smoothie et céréales caramélisées › p. 30

Gruau gourmet

Le gruau *overnight*, aussi appelé gruau sans cuisson, se prépare la veille pour être dégusté le lendemain. Pour le réaliser, on dépose des flocons d'avoine dans un pot hermétique puis on ajoute une boisson à l'avoine non sucrée pour les réhydrater et les attendrir. On y ajoute des abricots séchés et du gingembre confit avant de réfrigérer toute la nuit. Au réveil, on ajoute nos garnitures et on se régale d'un beau bol orangé.

gruau sans cuisson aux abricots et au gingembre › p. 31

Concentré de bonheur

On commence la journée le ventre bien rempli, avec cette proposition de céréales chaudes, qui se transforme en véritable dose de réconfort. Notre recette combine un mélange de flocons d'avoine, de boisson à l'avoine non sucrée pour une touche d'onctuosité, de sirop d'érable, de chocolat au lait et de beurre de noisettes. Un bol gourmand, qui apporte de la variété au menu quand on a envie d'une petite note sucrée le matin.

gruau choco-noisettes › p. 31

bol-smoothie et céréales caramélisées

photo p. 27

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 20 minutes
REFROIDISSEMENT 1 heure
PORTION 1

Céréales caramélisées

- 90 ml (6 c. à soupe) de sirop d'érable
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile végétale
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de gingembre moulu
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) d'extrait de vanille
- 100 g (1 tasse) de gros flocons d'avoine
- 30 g (1 tasse) de céréales de riz croquant de type Rice Krispies
- 30 g (1 tasse) de céréales de flocons de maïs de type Corn Flakes
- 30 g (1/4 tasse) de noix de coco non sucrée en filaments

Smoothie

- 145 g (1 tasse) de cubes d'ananas surgelés
- 140 g (1 tasse) de cubes de mangue surgelés
- 180 ml (3/4 tasse) de boisson à l'avoine non sucrée
- Fraises fraîches, coupées en tranches, au goût
- Framboises fraîches, au goût

Céréales caramélisées

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Dans un bol, mélanger le sirop d'érable, l'huile, le gingembre et la vanille. Ajouter les flocons d'avoine, les céréales de riz et les flocons de maïs. Répartir sur la plaque.

3 Cuire au four 15 minutes. Remuer. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'à ce que les céréales soient légèrement dorées. Retirer du four. Ajouter la noix de coco et mélanger. Laisser refroidir complètement. Les céréales caramélisées se conservent 1 mois dans un contenant hermétique à la température ambiante (voir note).

Smoothie

4 Au robot culinaire, réduire en purée lisse l'ananas, la mangue et la boisson à l'avoine jusqu'à ce que la préparation soit homogène, mais encore glacée.

5 Répartir le smoothie dans un bol. Garnir de fruits frais et de céréales caramélisées, au goût.

| NOTE | Les céréales caramélisées peuvent aussi garnir un bol de yogourt végétal accompagné de petits fruits.

Boisson matinale

La boisson à l'avoine non sucrée possède un goût neutre et doux, ce qui lui permet d'être facilement intégrée au menu, à commencer par le premier repas de la journée. Avec sa texture onctueuse et sa composition sans sucre, elle fait des merveilles dans les plats tant salés que sucrés. Dès le matin, un bon déjeuner nous attend !

gruau choco-noisettes

photos p. 26 et p. 29

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 5 minutes
PORTION 1

35 g	(1/3 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
150 ml	(2/3 tasse) de boisson à l'avoine non sucrée
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable, et plus pour le service
15 ml	(1 c. à soupe) de beurre de noisettes (voir note), et plus pour le service
2	dattes dénoyautées, coupées en dés
15 ml	(1 c. à soupe) de noisettes émondées (pelées) grillées et hachées
15 ml	(1 c. à soupe) de chocolat au lait haché grossièrement
1	pincée de cannelle moulue (facultatif)

1 Dans une petite casserole, porter à ébullition les flocons d'avoine, la boisson à l'avoine, le sirop d'érable et le beurre de noisettes en remuant constamment. Laisser mijoter à feu doux 1 minute. Retirer du feu et laisser reposer 2 minutes. Rectifier la consistance en ajoutant de la boisson à l'avoine, au besoin.

2 Répartir le gruau dans un bol. Garnir des dattes, des noisettes, du chocolat et de beurre de noisettes. Arroser d'un filet de sirop d'érable et saupoudrer de cannelle.

| NOTE | **À défaut de trouver du beurre de noisettes, vous pourriez utiliser un beurre de noisettes et d'amandes ou un beurre d'amandes.**

gruau sans cuisson aux abricots et au gingembre

photo p. 28

PRÉPARATION 15 minutes
RÉFRIGÉRATION 8 heures
PORTION 1

Gruau

50 g	(1/2 tasse) de gros flocons d'avoine
4	abricots séchés, coupés en dés
180 ml	(3/4 tasse) de boisson à l'avoine non sucrée
15 ml	(1 c. à soupe) de graines de chia
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable, et plus pour le service
10 ml	(2 c. à thé) de gingembre confit coupé en petits dés

Garniture

Abricots en conserve, égouttés et coupés en deux
Pacanes grillées et hachées
Yogourt végétal à la noix de coco

Gruau

1 Dans un petit bol ou dans un contenant hermétique d'une contenance d'environ 500 ml (2 tasses), mélanger tous les ingrédients. Couvrir et réfrigérer 8 heures ou toute une nuit, jusqu'à ce que les flocons soient réhydratés (voir note).

Garniture

2 Au moment de servir, mélanger vigoureusement le gruau. Verser dans un bol, si désiré. Garnir d'abricots, de pacanes et de yogourt végétal. Arroser d'un filet de sirop d'érable.

| NOTE | **Le gruau sans cuisson (*overnight oats*) doit tremper avant d'être consommé. Les flocons d'avoine auront absorbé le liquide et seront attendris. On peut faire cette recette jusqu'à 48 heures à l'avance.**

Nouvelles traditions à la cabane

PAR UNE JOURNÉE DE PRINTEMPS OÙ LES ÉRABLES COULAIENT À FLOTS, LA BELLE-FAMILLE DE BÉATRICE A INVITÉ BRIGITTE ET RICARDO DANS SA CABANE À SUCRE DE SUTTON. LES DEUX FAMILLES EN ONT PROFITÉ POUR FAIRE BOUILLIR UN PEU D'EAU D'ÉRABLE ET POUR SE RASSEMBLER À TABLE. ON S'EST INSPIRÉS DE CETTE RENCONTRE POUR CRÉER UN MENU DE CABANE À LA CROISÉE DES CHEMINS ENTRE LES TRADITIONS ET LA MODERNITÉ QUI PLAIRA À LA NOUVELLE GÉNÉRATION.

RECETTES **NICOLAS CADRIN** ET **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** ET **CAROLINE NAULT**
STYLISME CULINAIRE **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE** ET **ETIENNE MARQUIS** DIRECTION ARTISTIQUE **CAROLINE BLANCHETTE** ET **CRISTINE BERTHIAUME**

cocktail érable et romarin › p. 48

Tire sur glace

Pas besoin d'attendre le dessert pour manger de la tire sur la neige, on peut le faire dès l'apéritif. Dans ce cocktail, on note la fraîcheur du vermouth de pomme blanc et les arômes résineux du gin et du romarin. On retrouve aussi ce dernier dans du sucre, qu'on utilise pour enrober l'ouverture du verre afin d'obtenir un effet givré. On remplit le verre de glaçons broyés et on y dépose un bâton de tire.

« La cabane, c'est le projet de retraite de mon beau-père, mais c'est vraiment devenu une activité familiale où tout le monde s'implique pendant le temps des sucres. »

- Béatrice

Pendant que
le sirop bout,
on prend le temps de
se faire un bon lunch.
La famille Larrivée
et la famille Tremblay
en profitent pour
trinquer à la saison
qui bat son plein.

On adore le popcorn au caramel, mais cette version à l'érable est tout aussi irrésistible.

Nouveau souffle

L'omelette soufflée est un incontournable des repas de cabane à sucre. Dans cette recette, on a voulu lui apporter une touche plus gourmande. On fouette d'abord les œufs avec du sirop d'érable puis on ajoute du fromage cheddar pendant la cuisson de l'omelette. Une fois qu'elle est sortie du four, on la garnit d'une salade de fines herbes légèrement vinaigrée et, pour la touche finale, on surmonte le tout de popcorn à l'érable maison. Aussi étonnant que succulent.

omelette soufflée au cheddar, popcorn à l'érable › p. 50

crème de pois chiches, chips d'ail
et sirop d'érable au cari › p. 48

« Louis-Félix et moi avons rempli de petites bouteilles de sirop, que nous avons offertes en cadeau aux invités de notre mariage, l'été dernier. Nous avons nommé cette cuvée " Un ours et sa douce ". »

- Béatrice

sandwich géant au jambon à l'érable, salade de chou au sésame › p. 52

Jamais sans jambon

Pour Ricardo, le jambon reste indétrônable à la cabane, mais on peut assurément l'actualiser. On lui donne une forte base aromatique avec du gingembre frais, de l'ail, du piment fort et de la sauce soya. On le cuit de façon express à l'autocuiseur ou lentement à la mijoteuse, pour une viande très tendre. Plus tard, on le réchauffe à la poêle, comme le fait Ricardo, pour une touche de gourmandise. On le mange tel quel ou on le sert dans un sandwich géant à l'asiatique avec une salade de chou au sésame et des arachides rôties et hachées. On est loin du jambon braisé et des patates bouillies.

jambon braisé à l'érable et au gingembre › p. 50

Pause fraîcheur

Entre le jambon à l'érable et l'omelette au cheddar copieuse, on allège le repas avec des endives, du radicchio, des tranches de pommes et du céleri émincé bien croquants. On arrose le tout d'une vinaigrette à l'érable et au miso, une heureuse combinaison sucrée et umami. On se permet de parsemer la salade de gros morceaux de bacon caramélisés et épicés avec des graines de coriandre, du poivre et des graines d'anis. Parce qu'on est à la cabane à sucre, quand même !

salade d'épinards au bacon, vinaigrette à l'érable › p. 52

Érable moelleux

Des brioches légères avec un petit goût de cannelle et un glaçage de beurre d'érable, c'est le bonheur total ! Pour obtenir une pâte hyper moelleuse, on doit la pétrir une quinzaine de minutes. Cela peut paraître beaucoup, mais cela change tout. En plus du glaçage, on maximise le goût d'érable en versant du sirop chaud sur les brioches à leur sortie du four. On en rêvera jusqu'à la prochaine saison des sucres !

(RECETTE DE NOTRE PAGE COUVERTURE)

brioches à l'érable › p. 51

Pour la troisième année d'affilée, la cabane a produit 150 litres de sirop d'érable, qui ont été offerts à la famille et aux amis.

Carrés sucrés

Le goût acidulé du fromage à la crème et celui sucré de l'érable se rencontrent de façon harmonieuse dans ce gâteau. Celui-ci est fait de cassonade et de chapelure de biscuits Graham, qui lui confèrent une texture très moelleuse. On en fait des carrés qui se transportent facilement dans l'érablière ou dans un souper en famille.

carrés de gâteau au fromage à l'érable › p. 54

crème de pois chiches, chips d'ail et sirop d'érable au cari

photo p. 38

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 45 minutes
PORTIONS 4 à 6

Crème de pois chiches

- **2** boîtes de 540 ml (19 oz) chacune de pois chiches, rincés et égouttés
- **2** oignons, hachés
- **1** carotte, coupée en rondelles
- **15 ml** (1 c. à soupe) d'huile végétale
- **10 ml** (2 c. à thé) de poudre de cari
- **5 ml** (1 c. à thé) de graines de coriandre moulues
- **1 ml** (1/4 c. à thé) de piment de la Jamaïque moulu
- **2** pommes de terre moyennes, pelées et coupées en cubes
- **1,5 litre** (6 tasses) de bouillon de poulet
- **125 ml** (1/2 tasse) de crème 35 % ou 15 % à cuisson

Garniture

- **6** choux de Bruxelles
- **4** gousses d'ail, coupées en fines tranches à la mandoline
- **30 ml** (2 c. à soupe) d'huile végétale
- **30 ml** (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- **2,5 ml** (1/2 c. à thé) de poudre de cari

Feuilles de persil plat, pour le service

Crème de pois chiches

1 Dans un bol, réserver 120 g (3/4 tasse) des pois chiches pour la garniture.

2 Dans une grande casserole à feu moyen-élevé, attendrir les oignons et la carotte dans l'huile. Ajouter les épices et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant.

3 Ajouter le reste des pois chiches, les pommes de terre et le bouillon. Porter à ébullition. Saler et poivrer. Laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu. Ajouter la crème.

4 Au mélangeur, réduire la soupe en purée lisse. Rectifier l'assaisonnement.

Garniture

5 Entre-temps, sur un plan de travail, retirer et réserver les premières feuilles des choux de Bruxelles. Émincer finement le centre des choux et les réserver avec les feuilles.

6 Dans une petite casserole à feu moyen, frire l'ail dans l'huile 3 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirer du feu. À l'aide d'une cuillère trouée, prélever l'ail et l'égoutter sur une assiette tapissée de papier absorbant. Réserver.

7 Dans la même petite casserole, attendrir les choux de Bruxelles et les pois chiches réservés dans l'huile 4 minutes ou jusqu'à ce que les choux soient tendres. Saler et poivrer. Réserver.

8 Dans un petit bol, mélanger le sirop d'érable et le cari.

9 Répartir la soupe dans des bols. Garnir du mélange de pois chiches, des chips d'ail et de persil. Napper d'un filet de sirop d'érable au cari.

cocktail érable et romarin

photo p. 33

PRÉPARATION 15 minutes
PORTION 1

Sucre au romarin

- **15 ml** (1 c. à soupe) de sucre
- **2,5 ml** (1/2 c. à thé) de feuilles de romarin ciselées finement
- **1** quartier de citron

Cocktail

- **2** petites branches de romarin de 4 cm (1 1/2 po) de longueur
- **60 ml** (2 oz) de vermouth de pomme blanc
- **30 ml** (1 oz) de gin
- **15 ml** (1/2 oz) de jus de citron
- **15 ml** (1/2 oz) de sirop d'érable
- Glaçons finement broyés (voir note)
- Tire d'érable froide, au goût

Sucre au romarin

1 Dans une petite assiette, mélanger le sucre et le romarin. Frotter l'ouverture d'un verre à whisky (*lowball*) avec le quartier de citron. Enrober l'ouverture du verre de sucre au romarin. Réserver.

Cocktail

2 Dans un shaker, déposer 1 branche de romarin. Ajouter le vermouth, le gin, le jus de citron et le sirop d'érable. À l'aide d'un pilon à cocktail, piler légèrement le romarin afin d'en extraire le parfum. Mélanger vigoureusement.

3 Remplir le verre de glaçons. Y déposer l'autre branche de romarin et un bâton de tire. Au dernier moment, verser le cocktail dans le verre en le filtrant dans un petit tamis.

| NOTE | Pour obtenir des glaçons finement broyés, placez ceux-ci dans un sac à congélation à fermeture hermétique, puis concassez-les à l'aide d'un maillet ou d'un rouleau à pâtisserie avant de les passer au robot culinaire.

Un outil personnalisé qui simplifie la planification des lunchs et des soupers

mon RICARDO+

Accessible sur notre application RICARDO

Recevez des suggestions de soupers à votre goût

Créez des fiches-recettes de vos collations maison

Sauvegardez même vos lunchs préférés des autres sites Web

Naviguez sans publicité

Faites un essai gratuit

ricardocuisine.com/monricardoplus

omelette soufflée au cheddar, popcorn à l'érable

photo p. 37

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4 à 6

Popcorn à l'érable

- 60 ml (1/4 tasse) de sirop d'érable
- 10 ml (2 c. à thé) de beurre non salé
- 35 g (3 tasses) de maïs éclaté nature (voir note)
- 1 pincée de fleur de sel

Omelette

- 5 œufs, tempérés
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 2,5 ml (1/2 c. à thé) de sel
- 30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé
- 50 g (1/2 tasse) de fromage cheddar fort râpé finement

Salade

- 15 g (1/2 tasse) de feuilles de persil plat
- 15 g (1/2 tasse) de feuilles de coriandre
- 10 g (1/4 tasse) de ciboulette coupée en tronçons de 1 cm (1/2 po) de longueur
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 5 ml (1 c. à thé) de vinaigre de cidre

Popcorn à l'érable

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Dans une casserole à feu moyen, porter à ébullition le sirop d'érable et le beurre jusqu'à ce que le thermomètre à bonbons indique 120 °C (248 °F). Retirer du feu.

3 Ajouter le maïs éclaté. Bien mélanger à l'aide d'une spatule pour enrober le maïs du caramel. Répartir sur la plaque. Parsemer de la fleur de sel.

4 Cuire au four 10 minutes ou jusqu'à ce que le popcorn soit bien caramélisé. Laisser refroidir complètement. Le popcorn se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique à la température ambiante.

Omelette

5 Dans un bol, fouetter les œufs avec le sirop d'érable et le sel au batteur électrique jusqu'à ce le mélange blanchisse et triple de volume, soit environ 10 minutes (l'utilisation du batteur sur socle facilite l'exécution de cette étape).

6 Dans une poêle antiadhésive de 30 cm (12 po) de diamètre à feu moyen-doux, fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Verser le mélange d'œufs et cuire 5 minutes. Répartir le fromage et poivrer. À l'aide d'une spatule, plier l'omelette en deux, puis la centrer dans la poêle. Poursuivre la cuisson au four 5 minutes ou jusqu'à ce que l'omelette soit cuite à point au centre. Glisser l'omelette sur une grande assiette.

Salade

7 Entre-temps, dans un autre bol, mélanger les herbes avec l'huile et le vinaigre. Saler et poivrer.

8 Garnir l'omelette de la salade d'herbes et de popcorn à l'érable. Servir aussitôt.

| NOTE | **Pour obtenir 35 g (3 tasses) de maïs éclaté, vous aurez besoin de 30 ml (2 c. à soupe) de grains de maïs à éclater. Prenez soin de retirer les grains non éclatés avant de mélanger le popcorn au caramel.**

jambon braisé à l'érable et au gingembre

photo p. 41

PRÉPARATION 20 minutes
PRESSURISATION 5 minutes
CUISSON SOUS PRESSION 45 minutes
DÉPRESSURISATION NATURELLE 15 minutes
PORTIONS 6

- 1 oignon, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées grossièrement
- 1 morceau de gingembre frais de 2,5 cm (1 po) de longueur lavé et coupé en tranches
- 1/2 piment jalapeño, épépiné ou non, coupé en rondelles
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale
- 1 jambon fumé désossé d'environ 750 g (1 2/3 lb)
- 500 ml (2 tasses) d'eau
- 250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium (facultatif)

1 Préchauffer le récipient de l'autocuiseur à la fonction Sauté 2 minutes (voir note). Attendrir l'oignon, l'ail, le gingembre et le piment dans l'huile.

2 Ajouter le reste des ingrédients. Couvrir et sélectionner la fonction Viande. Régler le temps de cuisson à 45 minutes.

3 Laisser dépressuriser l'appareil naturellement (environ 15 minutes), puis retirer le couvercle. Retirer les tranches de gingembre et les composter. Sur un plan de travail, couper le jambon en tranches.

4 Servir le jambon avec des pommes de terre, si désiré, ou le transvider avec la sauce dans un contenant hermétique et laisser tiédir. Couvrir et réfrigérer.

| NOTES | **Vous pouvez aussi cuire le jambon à la mijoteuse. Attendrissez les aromates dans une poêle puis transvidez-les dans la mijoteuse avec le reste des ingrédients. Couvrez et cuisez à haute température (*High*) 5 heures. Si possible, retournez le jambon à mi-cuisson.**

Pour les deux modes de cuisson, vous pouvez doubler la recette en cuisant deux jambons d'environ 750 g (1 2/3 lb) chacun, mais sans changer les quantités des autres ingrédients ni le temps de cuisson.

brioches à l'érable

photo p. 44

PRÉPARATION 1 h 15
LEVÉE 3 heures
CUISSON 30 minutes
REFROIDISSEMENT 1 heure
RENDEMENT 1 douzaine

Pâte

525 g (3 1/2 tasses) de farine tout usage non blanchie
7,5 ml (1 1/2 c. à thé) de sel
250 ml (1 tasse) de lait, tiède
2 œufs, tempérés
70 g (1/3 tasse) de sucre
10 ml (2 c. à thé) de levure instantanée
150 g (2/3 tasse) de beurre non salé coupé en dés, ramolli

Garniture

160 g (3/4 tasse) de cassonade ou de sucre d'érable
5 ml (1 c. à thé) de cannelle moulue
75 g (1/3 tasse) de beurre non salé, ramolli (voir note)
180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable, chaud

Glaçage

180 ml (3/4 tasse) de beurre d'érable (environ 1 contenant de 250 g)
30 ml (2 c. à soupe) de flocons d'érable (facultatif)

Pâte

1 Dans un bol, mélanger la farine et le sel.

2 Dans le bol d'un batteur sur socle, mélanger au fouet le lait, les œufs, le sucre et la levure. Ajouter le mélange de farine. À l'aide du crochet à pétrir, mélanger à basse vitesse jusqu'à ce que la pâte se forme. Augmenter la vitesse et pétrir 5 minutes ou jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et homogène.

3 À basse vitesse, incorporer le beurre graduellement. Augmenter la vitesse et pétrir 10 minutes. La pâte sera collante. Former une boule avec la pâte et la déposer dans un bol propre et légèrement huilé. Couvrir le bol de pellicule plastique. Laisser lever dans un endroit tiède et humide 2 heures ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

4 Beurrer un plat de cuisson en verre de 33 x 23 cm (13 x 9 po).

Garniture

5 Dans un bol, mélanger la cassonade et la cannelle.

6 Sur un plan de travail légèrement fariné, abaisser la pâte en un carré de 33 cm (13 po) et de 1 cm (1/2 po) d'épaisseur.

7 À l'aide d'une spatule, étaler le beurre sur toute la surface de la pâte. Répartir le mélange de cassonade sur le beurre en pressant légèrement. Du bout des doigts, en partant du bas, soulever la pâte et la rouler sans presser pour obtenir un cylindre.

8 Couper le rouleau en 12 tranches. Pour ce faire, glisser un fil de soie dentaire sans saveur sous le cylindre. Le croiser sur le dessus en tirant de façon qu'il coupe la pâte. Répartir les tranches côté coupé dans le plat de cuisson. Couvrir d'un linge propre légèrement humide ou de pellicule plastique. Laisser lever dans un endroit tiède et humide 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

9 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

10 Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce que les brioches soient dorées. À la sortie du four, verser le sirop chaud sur les brioches à l'aide d'une louche (voir note). Laisser tiédir sur une grille 1 heure.

Glaçage

11 Déposer le beurre d'érable dans un bol en verre. Chauffer au four à micro-ondes quelques secondes pour le tempérer et le rendre coulant. Verser en filet sur les brioches. Parsemer des flocons d'érable.

| NOTES | **Le beurre doit être tartinable, comme une pommade, pour faciliter l'étalage.**

Bien que les brioches soient meilleures le jour même, il est possible de les cuire la veille. Vous n'aurez qu'à les réchauffer et à verser le sirop chaud le lendemain, ce qui les rendra tout aussi moelleuses.

sandwich géant au jambon à l'érable, salade de chou au sésame

photo p. 40

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 5 minutes
PORTIONS 4 à 6

Salade

170 g	(2 tasses) de chou de Savoie, émincé finement
1	carotte, coupée en julienne
1	oignon vert, émincé
45 ml	(3 c. à soupe) de coriandre, et plus pour le service
45 ml	(3 c. à soupe) de mayonnaise, et plus pour le service
5 ml	(1 c. à thé) de sirop d'érable
5 ml	(1 c. à thé) d'huile de sésame
5 ml	(1 c. à thé) de sauce soya réduite en sodium

Sandwich

1/2	recette de jambon braisé à l'érable et au gingembre, tranché finement (p. 50)
1	gros pain baguette de type parisien
30 g	(3 c. à soupe) d'arachides rôties concassées
15 ml	(1 c. à soupe) de graines de sésame grillées
1/2	piment jalapeño, épépiné ou non, coupé en fines rondelles

Salade

1 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients. Poivrer.

Sandwich

2 Dans une grande poêle à feu moyen, réchauffer le jambon avec la sauce. Bien égoutter le jambon avec l'oignon. Jeter la sauce ou conserver pour un autre usage.

3 Sur un plan de travail, couper la baguette en deux sur l'épaisseur. Tartiner l'intérieur du pain de mayonnaise. Y répartir le jambon et l'oignon chauds, puis la salade. Parsemer des arachides, des graines de sésame, de feuilles de coriandre et des tranches de piment. Refermer le sandwich. Couper en 4 ou 6 portions. Servir aussitôt.

salade d'épinards au bacon, vinaigrette à l'érable

photo p. 43

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 20 minutes
PORTIONS 4 à 6

Bacon

225 g	(1/2 lb) de tranches de bacon
5 ml	(1 c. à thé) de graines de coriandre
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de grains de poivre
2,5 ml	(1/2 c. à thé) de graines d'anis ou de fenouil
30 ml	(2 c. à soupe) de sucre d'érable

Salade

15 ml	(1 c. à soupe) de miso
15 ml	(1 c. à soupe) de sirop d'érable
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre de cidre
10 ml	(2 c. à thé) de moutarde de Dijon
60 ml	(1/4 tasse) d'huile d'olive
140 g	(6 tasses) de bébés épinards
2	branches de céleri, émincées
2	endives, les feuilles déchirées
1	petit radicchio, les feuilles déchirées
1	pomme Royal Gala, coupée en deux, épépinée et tranchée finement
1	échalote française, coupée en fines rondelles

Bacon

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis en silicone ou de papier parchemin.

2 Répartir les tranches de bacon sur la plaque.

3 Dans un mortier, à l'aide d'un pilon ou dans un moulin à café, concasser les épices. Ajouter le sucre d'érable et mélanger. Saupoudrer les tranches de bacon de chaque côté du mélange d'épices. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que le bacon soit caramélisé et croustillant. Éponger sur une assiette tapissée de papier absorbant et laisser tiédir. Sur un plan de travail, hacher le bacon grossièrement.

Salade

4 Dans un grand bol, mélanger au fouet le miso, le sirop d'érable, le vinaigre et la moutarde. Ajouter l'huile en filet en fouettant continuellement jusqu'à ce que la vinaigrette soit crémeuse. Ajouter le reste des ingrédients et bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement. Transvider dans un bol de service. Parsemer du bacon.

TRAIN
de Charlevoix

Bienvenue à bord!

Ici, chaque voyage est une invitation à l'émerveillement !

LES MEILLEURS SIÈGES DU SEUL TRAIN TOURISTIQUE DU QUÉBEC SONT MAINTENANT DISPONIBLES !
Réservez un de nos nombreux forfaits hébergement et activité !

418 240-4124

TRAINDECHARLEVOIX.COM

carrés de gâteau au fromage à l'érable

photo p. 47

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 40 minutes
REFROIDISSEMENT 3 heures
RENDEMENT 9
*** SE CONGÈLENT ***

Gâteau

- 140 g (1 tasse) de chapelure de biscuits Graham
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 2,5 ml (1/2 c. thé) de poudre à pâte
- 105 g (1/2 tasse) de cassonade
- 1 œuf
- 125 ml (1/2 tasse) de lait
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile végétale

Garniture au fromage à l'érable

- 1 bloc de 250 g de fromage à la crème, coupé en cubes et ramolli
- 15 ml (1 c. à soupe) de farine tout usage non blanchie
- 2 œufs
- 75 ml (1/3 tasse) de sirop d'érable
- 60 ml (1/4 tasse) de crème sure

Garniture aux pacanes

- 75 ml (1/3 tasse) de beurre d'érable
- 50 g (1/2 tasse) de pacanes grillées, concassées

Gâteau

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 165 °C (325 °F). Beurrer un moule carré de 20 cm (8 po) et tapisser le fond d'une bande de papier parchemin en la laissant dépasser sur deux côtés.

2 Dans un bol, mélanger la chapelure avec la farine et la poudre à pâte.

3 Dans un autre bol, mélanger au fouet la cassonade et l'œuf. Verser le lait et l'huile. Bien mélanger. Ajouter les ingrédients secs et mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène. Répartir la pâte dans le moule.

4 Cuire au four 22 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du gâteau en ressorte propre.

Garniture au fromage à l'érable

5 Entre-temps, dans un troisième bol, crémer le fromage à la crème avec la farine au batteur électrique jusqu'à ce qu'il soit lisse. Ajouter les œufs, un à la fois, en fouettant jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Verser le sirop d'érable et la crème sure. Mélanger.

6 Verser la garniture au fromage sur le gâteau. Poursuivre la cuisson au four 18 minutes. Le gâteau sera encore tremblotant au centre. Laisser tiédir 1 heure. Réfrigérer 2 heures ou jusqu'à ce que le gâteau soit complètement refroidi. Couvrir et congeler à cette étape, si désiré. Démouler.

Garniture aux pacanes

7 À l'aide d'une spatule coudée, étaler le beurre d'érable uniformément sur la garniture au fromage (voir note). Répartir les pacanes et presser légèrement. Couper en 9 carrés. Le gâteau se conserve 2 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

| NOTE | Si le beurre d'érable est épais ou très froid, réchauffez-le 10 secondes dans un bol au four à micro-ondes.

CONCOURS

CÉLÉBREZ AVEC KURIOS : Cabinet des curiosités

En collaboration avec le Cirque du Soleil, courez la chance de gagner une expérience VIP pour quatre personnes afin d'assister au spectacle KURIOS : Cabinet des curiosités, qui sera présenté dès le 23 mai sous le grand chapiteau du Vieux-Port de Montréal.

Le prix

L'expérience VIP comprend quatre billets pour la représentation du 24 mai 2024, un accès à la suite VIP, où vous seront proposés bouchées, spiritueux, vin et bière avant le spectacle et pendant l'entracte, une séance photo avec les artistes du Cirque du Soleil avant le spectacle, l'accès à une terrasse extérieure privée, un cadeau-souvenir et le stationnement.

UNE VALEUR TOTALE DE 1200 $

Pour participer,

rendez-vous sur ricardocuisine.com/concours/kurios afin de vous inscrire en ligne ou scannez ce code QR. *Le concours prend fin le 5 mai 2024.*

CIRQUE DU SOLEIL®

KURIOS™
CABINET DES CURIOSITÉS

AUCUN ACHAT REQUIS. Une question réglementaire sera posée. Le concours débute le 22 mars à 12 h et prend fin le 5 mai 2024 à 23 h 59, heure avancée de l'Est. Rendez-vous à l'adresse ricardocuisine.com/reglements afin de prendre connaissance du règlement et du détail du prix en entier. Le concours s'adresse à tous les résidents canadiens ayant atteint l'âge de la majorité dans leur province respective et résidant au Canada au moment de leur inscription. Les personnes gagnantes devront assumer leurs frais de déplacement. Les chances de gagner dépendent du nombre d'inscriptions admissibles reçues. Rendez-vous à l'adresse ricardocuisine.com/concours/kurios afin de vous inscrire en ligne. Tous droits réservés.

COMME AU **RESTO**

tarte au sirop d'érable, chantilly, gelée et crumble à l'érable

AU PRINTEMPS DERNIER, CETTE TARTE A TELLEMENT FAIT SENSATION DANS LES RESTAURANTS CAFÉ RICARDO QU'ON N'AVAIT PAS LE CHOIX DE LA REMETTRE AU MENU ! UNE CHANTILLY, DES DÉS DE GELÉE ET UN CRUMBLE À L'ÉRABLE DONNENT DE L'ÉCLAT À SA GARNITURE TOUTE SIMPLE. UNE TARTE QUI MET EN VALEUR NOTRE OR DORÉ ET QUI PLAIRA À TOUS LES BECS SUCRÉS.

« Avec cette tarte, on choisit le niveau de complexité qu'on souhaite se donner en préparant toutes les garnitures ou quelques-unes seulement, pour un dessert sobre ou très chic. »

— Isabelle, cheffe exécutive des restaurants Café RICARDO

RECETTE **ISABELLE DESCHAMPS PLANTE** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **GENEVIÈVE LAROCQUE** STYLISME CULINAIRE **NATALY SIMARD**

tarte au sirop d'érable, chantilly, gelée et crumble à l'érable

PRÉPARATION 1 h 15
CUISSON 50 minutes
RÉFRIGÉRATION 4 h 30
PORTIONS 8 à 10

Croûte

150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
65 g (1/2 tasse) de sucre à glacer
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, froid et coupé en dés
15 ml (1 c. à soupe) d'eau, glacée

Garniture à l'érable

1 boîte de 300 ml de lait condensé sucré à l'érable ou ordinaire (voir encadré p. 58)
250 ml (1 tasse) de sirop d'érable
2 œufs

Chantilly à l'érable

2,5 ml (1/2 c. à thé) de gélatine
15 ml (1 c. à soupe) d'eau, froide
250 ml (1 tasse) de crème 35 % à fouetter
30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable ou de sucre
1/2 gousse de vanille, coupée en deux et grattée ou 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille

Gelée à l'érable (facultatif)

10 ml (2 c. à thé) de gélatine
180 ml (3/4 tasse) d'eau, froide
180 ml (3/4 tasse) de sirop d'érable

Crumble (facultatif)

40 g (1/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
30 ml (2 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli
30 ml (2 c. à soupe) de sucre d'érable
15 ml (1 c. à soupe) de fécule de maïs
1 pincée de fleur de sel

Garniture

180 ml (3/4 tasse) de *dulce de leche* à l'érable ou ordinaire (voir encadré p. 58)

Croûte

1 Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre à glacer et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Retirer la pâte du robot et pétrir 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

2 Répartir la pâte uniformément en la pressant fermement dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre et de 2,5 cm (1 po) de hauteur. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de l'abaisse. Réfrigérer 30 minutes.

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

4 Couvrir l'abaisse de papier d'aluminium, puis y déposer des pois secs ou de céramique.

5 Cuire au four 18 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée. Retirer délicatement les pois et le papier d'aluminium.

Garniture à l'érable

6 Dans un bol, mélanger au fouet le lait condensé sucré, le sirop d'érable et les œufs jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Verser la garniture dans la croûte.

7 Cuire au four 25 minutes ou jusqu'à ce que la garniture soit prise sur le pourtour, mais que le centre soit encore légèrement tremblotant. Laisser tiédir sur une grille. Réfrigérer 4 heures ou jusqu'à ce que la garniture soit ferme et complètement refroidie. Réduire la température du four à 180 °C (350 °F).

Chantilly à l'érable

8 Entre-temps, dans un petit bol, saupoudrer la gélatine sur l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

9 Dans une casserole, porter à ébullition 125 ml (1/2 tasse) de la crème avec le sucre et les graines de vanille. Retirer du feu.

10 Ajouter la gélatine et remuer au fouet jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Incorporer le reste de la crème. Transvider dans un bol. Couvrir et réfrigérer 3 heures ou jusqu'à ce que la crème soit complètement refroidie.

Gelée à l'érable (facultatif)

11 Entre-temps, dans un bol, saupoudrer la gélatine sur 60 ml (1/4 tasse) de l'eau. Laisser gonfler 5 minutes.

12 Dans une petite casserole, porter à ébullition le reste de l'eau et le sirop d'érable. Retirer du feu.

13 Ajouter la gélatine et remuer au fouet jusqu'à ce qu'elle soit dissoute. Répartir la gelée dans un moule à pain de 23 x 13 cm (9 x 5 po). Laisser tiédir et réfrigérer jusqu'à ce qu'elle soit prise, soit environ 1 h 30.

Crumble (facultatif)

14 Entre-temps, tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

15 Dans un bol, mélanger tous les ingrédients jusqu'à ce que la préparation soit tout juste humectée. Presser le mélange avec les mains et le laisser tomber en morceaux de différentes grosseurs sur la plaque.

16 Cuire au four de 8 à 10 minutes ou jusqu'à ce que le crumble soit cuit, en remuant à mi-cuisson. Laisser refroidir.

Montage

17 Tremper la base du moule à pain qui contient la gelée à l'érable quelques secondes dans l'eau chaude pour faciliter le démoulage. Sur un plan de travail, renverser le moule pour libérer la gelée. Couper la gelée en dés.

18 Au batteur électrique, fouetter la crème froide jusqu'à ce qu'elle forme des pics fermes. Transvider la crème dans une poche à pâtisserie munie d'une douille à saint-honoré ou d'une douille unie. Couvrir la surface de la tarte de la chantilly en formant des lignes.

19 Transvider le *dulce de leche* dans une autre poche à pâtisserie munie d'une petite douille unie. Tracer des filets entre les lignes de crème. Décorer de crumble et de dés de gelée. Couper en pointes et servir avec le reste de crumble et de gelée. La tarte se conserve 3 jours au réfrigérateur.

LES TRUCS D'ISABELLE

Les bases

- Cette tarte présente quatre composantes différentes, qui créent un ensemble tout en textures : une garniture riche et onctueuse, une chantilly aérienne, une gelée qui rebondit sous la dent et un crumble croustillant.
- La garniture à base de lait condensé à l'érable et d'œufs est très facile à réaliser, elle est presque inratable. Elle permet d'obtenir une tarte qui se coupe et se tient bien.
- La chantilly à l'érable équilibre la saveur sucrée de la garniture. On utilise une douille à saint-honoré pour former des lignes sur la tarte afin de créer un effet chic.
- Dans la garniture de la tarte, on utilise du lait condensé sucré à l'érable et du *dulce de leche* à l'érable sur la chantilly. Ces deux produits que j'aime beaucoup sont proposés par l'entreprise Au pied de cochon. On les trouve facilement en épicerie, au rayon de la pâtisserie.

Les extras

- Les dés de gelée à l'érable sont facultatifs dans la recette, mais ils apportent une touche moderne et raffinée à la tarte. Et même s'ils paraissent intimidants, ils sont hyper faciles à réaliser.
- On applique le *dulce de leche* à l'érable à l'aide d'une douille unie dans les sillons laissés par la chantilly.
- On apporte une touche croustillante au dessert en le parsemant d'un crumble fait de sucre d'érable, de farine, de beurre et de fécule de maïs.

Au pied de cochon

Visitez le site aupieddecochon.ca
pour des idées de recettes simples.

Disponibles dans plus
de 500 points de vente
à travers le Québec

TOMBER EN AMOUR

une cuillérée à la fois

TENDRES, SAVOUREUSES, POLYVALENTES ET TRÈS NUTRITIVES !

Les découpes de viande brune ont toutes les qualités ! Cuisses, pilons, hauts de cuisses, mettez-les en vedette avec nos recettes.

En plus de vous régaler, vous aurez économisé !

Conseil québécois de la transformation de la volaille

ALIMENTS DU QUÉBEC

Découvrez nos recettes

publireportage

LA VIANDE BRUNE DE POULET : UN CHOIX VRAIMENT ACCESSIBLE

LE POULET EST UN ALLIÉ DE TAILLE EN CUISINE PUISQU'IL PERMET UNE BELLE VARIÉTÉ DE PLATS À CUISINER EN PLUS D'ÊTRE ABORDABLE. PARMI SES DÉCOUPES, CELLES DE VIANDE BRUNE, COMME LES CUISSES, LES HAUTS DE CUISSES ET LES PILONS, SONT PARTICULIÈREMENT APPRÉCIÉES. APPRENEZ À LES CONNAÎTRE ET À LES INTÉGRER SOUVENT À VOTRE MENU.

PLANIFIER

Au Québec, le poulet a particulièrement la cote. Il est au deuxième rang des viandes les plus consommées par les Québécois et provient presque en totalité du Québec. Pour s'assurer de la provenance du poulet d'ici, on repère le logo « Aliments du Québec » apposé sur chacun des produits. On peut être fiers des produits de qualité auxquels on a accès ! Choisir le poulet du Québec, c'est sans aucun doute encourager l'économie d'ici.

ÉCONOMIQUE

Les découpes de viande brune sont offertes à des prix abordables. Longtemps, on leur a préféré la viande blanche, qui est légèrement plus maigre. Or, une portion de 100 g de viande de cuisse de poulet ne contient que 29 calories de plus que 100 g de viande de poitrine. Les découpes de viande brune constituent une excellente source de protéines, en plus de fournir plusieurs minéraux à prix raisonnable. On les cuisine toute l'année dans des recettes économiques !

POLYVALENTE

La viande brune de poulet peut être mangée telle quelle, mais elle peut aussi être intégrée dans de nombreuses recettes, comme une salade, un sandwich ou un sauté. Juteuse et savoureuse, elle a un goût prononcé grâce à la présence d'une protéine, la myoglobine, qui lui donne aussi une teinte plus foncée que celle du blanc de poulet. Si les découpes ont encore la peau, on peut cuire la viande et retirer la peau au moment de servir pour une viande plus maigre.

PRATIQUE

La chair brune de poulet se mange grillée, braisée ou cuite dans une sauce. Elle s'adapte aussi bien aux cuissons rapides, pour des repas de semaine sans tracas, qu'aux cuissons un peu plus lentes, comme celles à la mijoteuse. De toutes les façons, elle reste tendre !

Aliments du Québec se joint au Conseil québécois de la transformation de la volaille pour mettre en avant la qualité des produits et le savoir-faire d'ici. Voilà un choix intéressant pour tous ceux qui souhaitent concilier saveurs et santé dans leur assiette.

les choix de **BRIGITTE**

Mes coups de cœur du printemps

« Le bonheur de cuisiner, ça commence avec les bons outils. Et le bonheur de savourer, avec de bons produits ! »

DOUCEUR PRINTANIÈRE

Après 15 ans à avoir un mur en tableau noir dans la salle à manger pour y écrire nos menus, je viens de peindre la surface en vert sauge. C'est une couleur très présente en décoration ce printemps, à la fois chic, classique et harmonieuse pour dresser tous types de tables. Ici, des assiettes de service à motif floral se marient à de la vaisselle unie. Le plateau rotatif en bois, que j'utilise comme présentoir à gâteau ou à fromage, ajoute une touche naturelle. Tout pour accueillir le printemps chez soi ! *Prix variés, dans les boutiques RICARDO.*

LA BELLE PASSOIRE

Parce qu'on l'utilise souvent, la passoire est un accessoire qui mérite d'être bien choisi. Ce modèle deux-en-un comprend un bol, qui rend l'ustensile encore plus polyvalent. En combinant la passoire et son récipient, on peut faire tremper les fruits et les légumes avant de les égoutter et de les remettre dans le bol pour les servir. Les deux vont au lave-vaisselle et occupent peu d'espace puisqu'ils se logent l'un dans l'autre. Deux modèles (rond et ovale) sont offerts. *9,99 $ et 14,99 $.*

NOUVELLE GAMME DE PIZZAS SURGELÉES

Vous dire combien de pizzas on a dû manger en équipe dans les derniers mois, et ce, à toute heure du jour ! On voulait une belle pâte qui lève au four, et on l'a trouvée. Notre gamme de pizzas surgelées aux garnitures généreuses réunit trois saveurs classiques (légumes grillés, margherita au pesto, pepperoni et bacon) et trois pizzas signatures, dont la *smoked meat*, une composition que Ricardo fait toujours dans nos partys pizzas, avec une touche de moutarde et des cornichons. C'est mon coup de cœur. *10,99 $, chez IGA.*

POUR DES COLLATIONS SAINES ET ÉQUILIBRÉES

La nouvelle yaourtière RICARDO, qui s'ajoute à notre gamme de petits électros, est idéale pour faire du yogourt maison sans sucre ni agent de conservation. Dotée d'une minuterie décroissante qui nous donne une idée du temps restant, elle permet, en 8 heures seulement, d'obtenir jusqu'à 1,5 litre de yogourt frais. L'appareil est fourni avec deux contenants et un filtre, indispensable pour les préparations consistantes, comme le yogourt grec, le labneh et la crème sure. *49,99 $.*

* Les accessoires sont offerts dans plusieurs cuisineries au Québec, dans les boutiques RICARDO de Laval, de Saint-Lambert et de Québec, ainsi qu'en ligne sur boutiquericardo.com.

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** ET **ANNIE ST-AMOUR** PHOTOS **PIERRE MANNING** (BRIGITTE) ; **JEAN-MICHEL POIRIER** (TABLE PRINTANIÈRE, PASSOIRE MULTI-USAGE, PIZZA, YAOURTIÈRE) STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN**

riz aux herbes

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 35 minutes
PORTIONS 4

4	oignons verts, émincés
2	gousses d'ail, hachées
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
200 g	(1 tasse) de riz à grains longs étuvé
500 ml	(2 tasses) de bouillon de poulet
20 g	(½ tasse) d'un mélange d'herbes, ciselées (persil plat, coriandre et ciboulette)
10 ml	(2 c. à thé) de jus de lime

1 Dans une casserole à feu moyen, attendrir les oignons verts et l'ail dans le beurre. Ajouter le riz et poursuivre la cuisson 30 secondes en remuant pour bien l'enrober du beurre (voir note). Verser le bouillon. Saler et poivrer. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu doux 20 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit complètement absorbé. Retirer du feu. Laisser reposer 5 minutes à couvert.

2 Défaire les grains de riz à la fourchette. Ajouter les herbes et le jus de lime. Bien mélanger. Parfait pour accompagner un chili végétarien.

| NOTE | Vous pouvez aussi utiliser un cuiseur à riz et cuire les oignons verts et le riz à la fonction Pilaf en suivant les instructions du fabricant.

FAIRE LE PLEIN DE SAVEURS

Quand je veux manger un repas sans viande rapide à la maison, j'opte pour notre chili végétarien prêt à manger. Je l'accompagne d'un riz que je fais cuire dans un bouillon de poulet avec des oignons verts et de l'ail, pour qu'il se marie bien aux saveurs du chili. Avec sa touche de lime, il apporte de la fraîcheur dans l'assiette, alors que les fines herbes parfument délicieusement le riz en plus de le colorer d'un beau vert. *9,99 $, chez IGA.*

Vrais bons légumes de chez nous

Nos légumes sont principalement cultivés ici, au Québec. Et grâce à nos méthodes éprouvées de conservation et de congélation, ils conservent leur goût et leur valeur nutritive, peu importe la période de l'année.

ALIMENTS DU QUÉBEC

Arctic Gardens

VIRAGE SANTÉ

À L'AUBE DU PRINTEMPS, ON A ENVIE DE DONNER UNE BONNE DOSE D'ÉNERGIE À NOTRE ASSIETTE AVEC DES PLATS ÉQUILIBRÉS, RASSASIANTS ET VIVIFIANTS. ON A DEMANDÉ À LA NUTRITIONNISTE CINDY LAPLANTE DE NOUS ACCOMPAGNER DANS LA CRÉATION DE RECETTES SIMPLES ET COLORÉES, POUR BIEN MANGER. ELLE A AUSSI RÉPONDU À QUELQUES-UNES DE NOS QUESTIONS SUR UNE SAINE ALIMENTATION.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NATALY SIMARD** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**

« Manger est un acte social, culturel et plaisant. On ne mange pas juste pour avoir des nutriments, explique Cindy Laplante. J'invite les gens à adopter une approche positive et ouverte pour tendre vers une alimentation saine. Il est préférable d'adopter des changements graduels, qui sont plus durables. De plus, il vaut mieux éviter de classer les aliments en termes de « bons » ou de « mauvais ». La qualité d'une alimentation s'évalue sur une longue période de temps, et non sur un seul aliment ! Et surtout, j'encourage la diversité, la flexibilité et le plaisir de manger : des éléments clés pour une meilleure relation avec l'alimentation », précise la nutritionniste.

Les PETITS PLUS

On a bonifié des boulettes de bœuf en y intégrant des courgettes râpées et des flocons d'avoine. En plus d'augmenter leur teneur en fibres alimentaires, on obtient des boulettes hypermoelleuses et sans gluten — à condition de choisir de l'avoine certifiée sans gluten —, puisqu'on n'y ajoute pas de pain ni de chapelure. On sert la moitié des boulettes avec une sauce au tahini et on congèle l'autre moitié pour un prochain repas.

L'avis de la nutritionniste

« Les boulettes de viande sont un classique, que tout le monde aime et qui est facile à cuisiner. C'est la une recette idéale pour faire ses premiers pas vers une alimentation saine, en adaptant un plat qu'on connaît déjà. »

boulettes de bœuf aux courgettes, sauce au tahini › p. 76

BEAU, BON, PAS CHER

Dans cette recette végétarienne, on s'inspire de la chakchouka moyen-orientale, une casserole d'œufs pochés dans une sauce tomate, qu'on a adaptée en y ajoutant des épices à l'indienne, comme le cari, le cumin et le gingembre. Pour en faire un repas copieux qui se mange tant au brunch qu'au souper, on y a ajouté des pommes de terre en dés. Un plat qu'on peut préparer avec des bases de notre garde-manger et de notre réfrigérateur.

L'avis de la nutritionniste

« Pas besoin de casser sa tirelire pour manger sainement. Ce plat en est un bon exemple. Les œufs, les pommes de terre et les tomates en conserve sont accessibles et forment un repas nourrissant à petit prix. »

Réhabiliter les « 3P »

ENFIN !

On a longtemps critiqué les fameux « pain, pâtes, patates ». Pourtant, ces aliments, qui font partie des féculents, tout comme le riz, les céréales et les légumineuses, peuvent être les alliés d'une alimentation équilibrée. Ces importantes sources de glucides complexes fournissent de l'énergie et sont nécessaires au bon fonctionnement du cerveau. Ces aliments sont souvent riches en fibres, surtout lorsqu'ils contiennent des grains entiers. Comme leur teneur en glucides et en nutriments est élevée, une petite quantité suffit pour combler nos besoins. Les glucides à limiter sont surtout ceux que l'on appelle les « sucres simples », contenus par exemple dans les pâtisseries, les sucreries et les boissons sucrées.

œufs pochés en sauce tomate
à l'indienne › p. 77

salade croustillante végétalienne › p. 78

SALADE FUNKY

On découvre le tofu sous un nouveau jour, en le râpant et en le faisant rôtir avec des épices et du sirop d'érable pour en faire une garniture protéinée. On dépose celle-ci sur une salade croustillante à base de pois sucrés, de chou rouge, de carottes et de concombre. On parsème le tout de nouilles ramen sèches (sans l'assaisonnement ultra-salé !) pour un « crounch » supplémentaire.

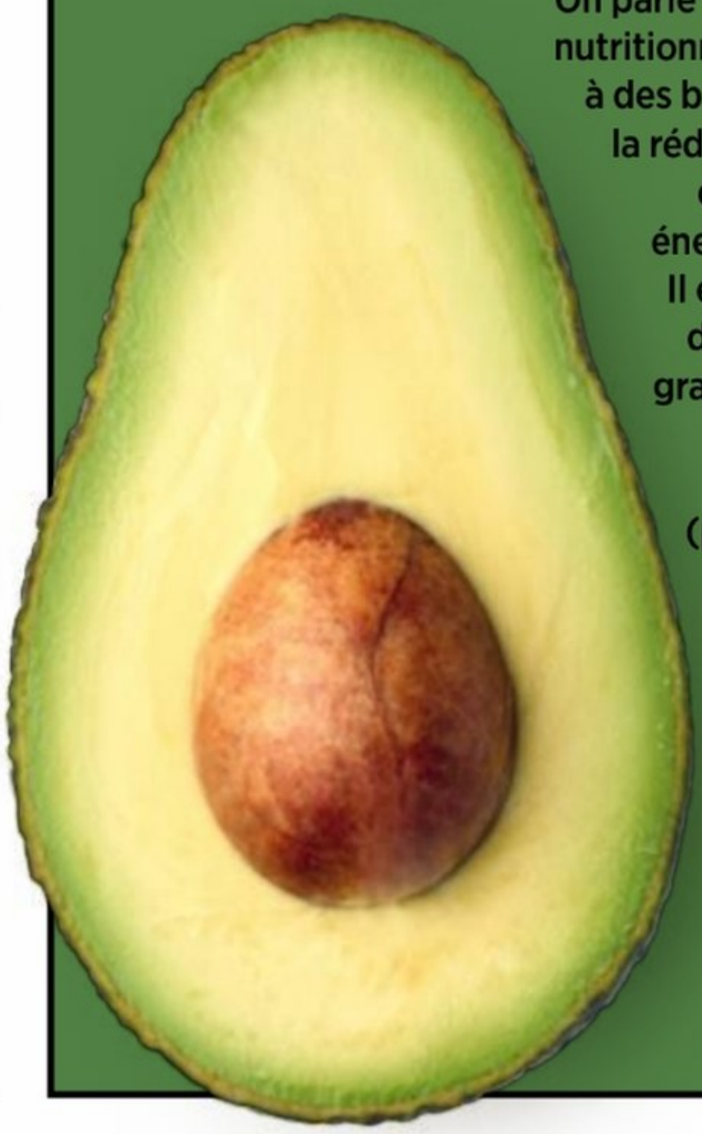
L'avis de la nutritionniste

« J'aime cette salade amusante et colorée, qui permet de manger du tofu différemment, d'apprivoiser le végétalisme et de toucher notre fibre nostalgique avec l'ajout de nouilles ramen. On peut aussi l'adapter selon nos goûts en changeant les épices, en choisissant d'autres légumes croquants ou en misant sur différentes nouilles asiatiques sèches. »

Le pouvoir de la matrice

Un steak ne contient pas que des protéines et une pomme n'est pas constituée que de vitamines. Ils sont composés de nombreux nutriments. On appelle la combinaison de tous ces nutriments, la matrice alimentaire. Les bienfaits d'un aliment sur la santé résident dans la complexité de ses nutriments. Et c'est l'interaction entre les aliments qui favorise une alimentation équilibrée. C'est pourquoi on doit manger de façon variée, pour bénéficier de chacune des différentes matrices alimentaires. Plus notre assiette est variée et composée d'aliments sains, plus on profite des qualités de chaque ingrédient.

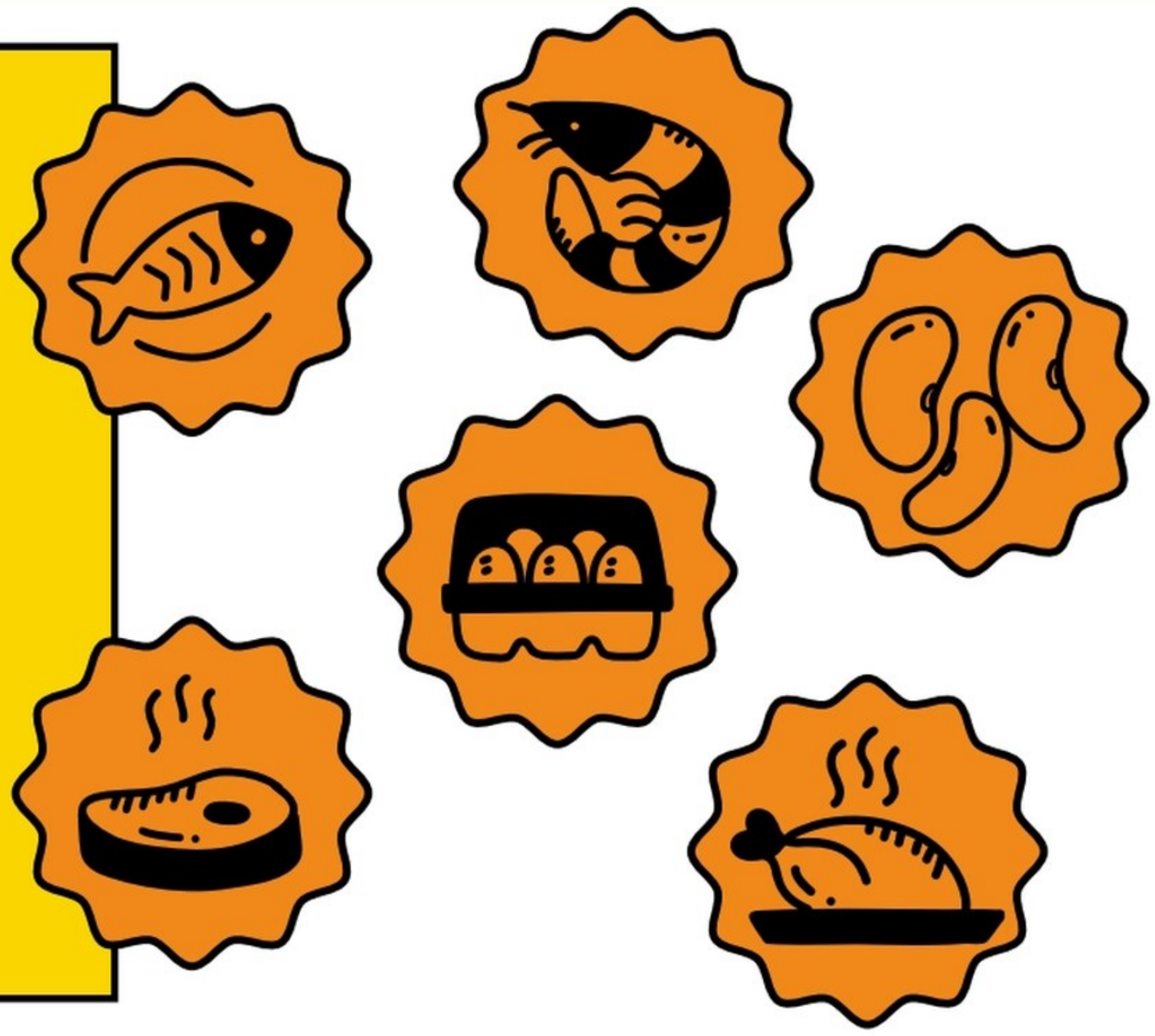
Qu'est-ce qu'un « bon gras » ?



On parle de gras de meilleure qualité nutritionnelle lorsqu'ils sont associés à des bienfaits sur le corps, comme la réduction du risque de maladie cardiovasculaire, l'apport en énergie ou la santé du cerveau. Il existe différentes catégories de bons gras, dont les acides gras mono-insaturés (ex. : huile d'olive, avocats, noix et graines) et polyinsaturés (poissons gras, graines de lin et de chia, huile de canola). Il faut toutefois limiter les aliments riches en matières grasses saturées et trans, comme les charcuteries, les fromages, le beurre et les aliments frits. On se contente d'en manger à l'occasion, sans culpabilité, mais avec modération.

Assez de protéines

L'industrie agroalimentaire mise actuellement sur la teneur élevée en protéines de certains produits dans ses campagnes de marketing. Pourtant, à moins d'être un athlète ou d'avoir un problème de santé particulier, on n'aurait pas besoin davantage de protéines dans notre alimentation pour réaliser nos activités quotidiennes. D'après un rapport de l'Institut national de santé publique du Québec, moins de 3 % des Québécois présenteraient une carence en protéines. Les personnes les plus à risque d'en manquer sont les végétaliens, les aînés, les personnes en situation d'insécurité alimentaire ou les personnes adoptant des régimes stricts. Comme la plupart d'entre nous mangent des aliments protéinés à chaque repas, nous n'avons pas à chercher de produits enrichis en protéines.



PALPITANT POISSON

Dans cette recette, on sert des pavés de morue sur une demi-patate douce rôtie et on les garnit d'une salade tiède et croquante, faite de rondelles d'asperges et de brocoli cru. On ponctue cette dernière d'amandes grillées et on rehausse la saveur de sirop d'érable et de sambal oelek. Haut en saveurs et en textures !

L'avis de la nutritionniste

« Pour se motiver à manger sainement, on fuit les plats ennuyeux et fades ! Ce plat de morue à l'allure raffinée remplit bien cette mission, grâce à la coupe de ses légumes et à sa jolie présentation, bien qu'il reste rapide et très simple à cuisiner. »

pavés de morue, salade d'asperges et de brocoli › p. 77

casserole de poulet, de riz brun et de fenouil tout-en-un › p. 78

SIMPLICITÉ TOUT-EN-UN

Une poêle, c'est le seul outil nécessaire pour faire ce repas généreux et pas compliqué du tout. On y fait d'abord dorer des hauts de cuisses de poulet, puis on y attendrit des carottes et du fenouil. On ajoute ensuite du bouillon, du riz brun et des raisins secs. Tout cuit ensemble. On garnit de feuillage de fenouil, de zeste de citron et d'un peu de parmesan.

L'avis de la nutritionniste

« Dans cette recette, on trouve tous les groupes d'aliments de l'assiette santé du guide alimentaire canadien : la moitié du plat étant composé de fruits et légumes, un quart de grains entiers et l'autre quart d'aliments protéinés. Je sais que présenter cet outil est assez cliché, mais c'est une façon efficace d'apprendre à composer des assiettes saines pour combler tous nos besoins nutritionnels dans un plat gourmand et appétissant. »

Assouvir sa faim

Pour qu'un repas soit nourrissant sur une longue période, on peut commencer par bâtir une assiette comprenant toute une variété d'ingrédients, comme le propose l'assiette santé du guide alimentaire canadien. Voici quelques trucs qui favorisent la satiété (le sentiment d'être rassasié et satisfait après un repas) :

- Ajouter des fibres alimentaires (fruits, légumes, céréales à grains entiers, noix et graines), qui augmentent le volume des aliments dans l'estomac et ralentissent la digestion.
- Intégrer des aliments protéinés (viandes, poissons, légumineuses, tofu, œufs), qui prolongent le sentiment de satiété après le repas.
- Manger lentement en prenant le temps de mastiquer pour envoyer des signaux de satiété à l'estomac.
- Prendre des repas à une fréquence régulière pour maintenir un niveau d'énergie stable et limiter les petits creux.

boulettes de bœuf aux courgettes, sauce au tahini

photo p. 67

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 35 minutes
PORTIONS 4

Boulettes de bœuf aux courgettes

- **1/2** recette de boulettes de bœuf aux courgettes crues et congelées (recette ci-contre)
- **3** courgettes, coupées en demi-rondelles de 1,5 cm (1/2 po) d'épaisseur
- **15 ml** (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- **30 ml** (2 c. à soupe) de feuilles de menthe, déchirées
- **1** oignon vert, émincé
- Sumac moulu, pour le service (facultatif)

Sauce au tahini

- **90 ml** (6 c. à soupe) de tahini
- **45 ml** (3 c. à soupe) d'eau
- **20 ml** (4 c. à thé) de jus de citron
- **5 ml** (1 c. à thé) de miel
- **1** petite gousse d'ail, râpée finement

Boulettes de bœuf aux courgettes

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier d'aluminium.

2 Répartir les boulettes sur la plaque. Cuire au four 20 minutes ou jusqu'à ce que les boulettes commencent à dorer.

3 Entre-temps, dans un bol, enrober les courgettes de l'huile. Saler, poivrer et mélanger.

4 Retirer la plaque du four. Répartir les courgettes autour des boulettes sur la plaque. Poursuivre la cuisson au four 10 minutes. Ajuster le four à gril (*broil*). Poursuivre la cuisson 5 minutes ou jusqu'à ce que les courgettes soient dorées.

Sauce au tahini

5 Dans un bol, mélanger au fouet tous les ingrédients.

Montage

6 Dans une grande assiette de service, répartir la sauce. Y déposer les boulettes et les morceaux de courgettes. Garnir des feuilles de menthe et de l'oignon vert. Saupoudrer de sumac. Accompagner d'une salade de tomates ou d'une salade verte et de pains pitas, si désiré.

boulettes de bœuf aux courgettes

photo p. 67

PRÉPARATION 25 minutes
CONGÉLATION 3 heures
RENDEMENT 2 douzaines
*** SE CONGÈLENT ***

- **75 g** (3/4 tasse) de flocons d'avoine à cuisson rapide
- **2** courgettes, râpées
- **60 ml** (1/4 tasse) d'eau
- **5 ml** (1 c. à thé) de sel
- **675 g** (1 1/2 lb) de bœuf haché maigre
- **2** gousses d'ail, râpées finement
- **1** œuf, battu
- **10 ml** (2 c. à thé) de graines de coriandre moulues
- **5 ml** (1 c. à thé) de cumin moulu

1 Dans un grand bol, mélanger l'avoine, les courgettes, l'eau et le sel. Laisser imbiber 5 minutes.

2 Ajouter la viande, l'ail, l'œuf et les épices. Poivrer généreusement et mélanger avec les mains.

3 À l'aide d'une cuillère à crème glacée de 45 ml (3 c. à soupe), former des boulettes avec le mélange de viande et terminer de les façonner avec les mains légèrement huilées. Répartir les boulettes sur une plaque de cuisson tapissée d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

4 Congeler 3 heures ou jusqu'à ce que les boulettes soient durcies. Placer les boulettes dans un contenant hermétique. Elles se conservent 3 mois (voir note).

| NOTE | Vous pourrez cuire les boulettes sans les décongeler sur une plaque de cuisson tapissée de papier d'aluminium, au centre du four à 220 °C (425 °F), 35 minutes.

pavés de morue, salade d'asperges et de brocoli

photo p. 73

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

- 2 petites patates douces non pelées, lavées et coupées en deux sur la longueur
- 1 citron, lavé
- 2 gousses d'ail, hachées
- 1 échalote française, hachée
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive, et plus pour les patates douces
- 450 g (1 lb) d'asperges, parées et coupées en tronçons de 5 mm (1/4 po) de longueur
- 30 g (3 c. à soupe) d'amandes grillées, hachées
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable
- 215 g (2 1/2 tasses) de brocoli coupé en petits morceaux (environ 1 petite couronne)
- 30 ml (2 c. à soupe) de persil plat ciselé
- 5 ml (1 c. à thé) de sambal oelek
- 675 g (1 1/2 lb) de filets de morue, coupés en 4 pavés

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 220 °C (425 °F).

2 Sur une plaque de cuisson antiadhésive ou tapissée de papier parchemin, enrober les patates douces d'un peu d'huile. Saler et poivrer. Les placer face coupée vers le bas. Cuire au four 30 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

3 Entre-temps, à l'aide d'une râpe à zester, râper finement le zeste du citron. Déposer dans un grand bol.

4 Sur un plan de travail, à l'aide d'un couteau, peler le citron à vif. Presser la membrane blanche au-dessus du bol avec le zeste pour récupérer le jus. Hacher finement la chair et l'ajouter dans le bol.

5 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, dorer l'ail et l'échalote dans 30 ml (2 c. à soupe) de l'huile. Ajouter les asperges, les amandes et le sirop d'érable. Poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Verser dans le bol avec le zeste et les morceaux de citron. Ajouter le brocoli, le persil et le sambal oelek. Saler et mélanger. Réserver à la température ambiante.

6 Dans la même poêle à feu moyen-élevé, cuire les pavés de morue dans le reste de l'huile 3 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés d'un côté. Saler et poivrer. Retourner les pavés et poursuivre la cuisson 3 minutes ou jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajouter de l'huile, au besoin.

7 Dans des assiettes, répartir les patates douces et les écraser légèrement. Y déposer la morue. Accompagner de la salade.

œufs pochés en sauce tomate à l'indienne

photo p. 69

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 40 minutes
PORTIONS 4

- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en dés
- 1 oignon rouge, haché finement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail, hachées finement
- 1 piment oiseau, épépiné ou non et émincé (facultatif)
- 20 ml (4 c. à thé) de poudre de cari
- 10 ml (2 c. à thé) de gingembre frais râpé finement
- 5 ml (1 c. à thé) de paprika doux
- 5 ml (1 c. à thé) de cumin moulu
- 180 ml (3/4 tasse) de bouillon de légumes réduit en sodium ou maison
- 1 boîte de 796 ml (28 oz) de tomates en dés
- 120 g (1 tasse) de haricots verts, parés
- 4 à 6 œufs
- 75 ml (1/3 tasse) de yogourt nature
- 10 g (1/3 tasse) de feuilles de coriandre

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, attendrir les pommes de terre et les deux tiers de l'oignon dans l'huile 6 minutes. Ajouter l'ail, la moitié du piment, le cari, le gingembre, le paprika et le cumin. Cuire 1 minute en remuant.

2 Déglacer avec le bouillon. Ajouter les tomates et mélanger. Porter à ébullition. Laisser mijoter 25 minutes ou jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer.

3 Répartir les haricots verts sur la sauce. À l'aide d'une cuillère, former de 4 à 6 cavités dans la sauce tomate et y casser les œufs. Couvrir et laisser mijoter doucement 6 minutes ou jusqu'à ce que les haricots et le blanc des œufs soient cuits. Retirer du feu.

4 Garnir du yogourt et des feuilles de coriandre. Parsemer du reste de l'oignon rouge et du piment. Répartir dans des assiettes creuses. Accompagner de pains naans ou de chapatis, si désiré.

casserole de poulet, de riz brun et de fenouil tout-en-un

photo p. 74

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 50 minutes
PORTIONS 4

- 675 g (1 1/2 lb) de hauts de cuisses de poulet désossés et sans la peau
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 échalotes françaises, émincées
- 2 carottes, coupées en fines rondelles
- 1 bulbe de fenouil, émincé
- 2 gousses d'ail, hachées finement
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet réduit en sodium ou maison
- 200 g (1 tasse) de riz brun étuvé à grains longs
- 45 g (1/3 tasse) de raisins secs
- 30 ml (2 c. à soupe) de feuillage de fenouil haché grossièrement
- 30 ml (2 c. à soupe) de fromage parmesan frais râpé finement
- 1 citron, le zeste râpé finement

1 Dans une grande poêle antiadhésive à feu élevé, dorer le poulet dans l'huile. Saler et poivrer. Réserver sur une assiette.

2 Dans la même poêle à feu moyen, attendrir les échalotes, les carottes et le fenouil. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant.

3 Ajouter le bouillon, le riz et les raisins. Mélanger. Remettre le poulet et son jus de cuisson dans la poêle. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen-doux 30 minutes. Retirer du feu et laisser reposer 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

4 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger le feuillage de fenouil, le parmesan et le zeste de citron. Parsemer le riz du mélange de parmesan. Servir aussitôt.

salade croustillante végétalienne

photo p. 70

PRÉPARATION 50 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

Garniture au tofu

- 1 bloc de 350 g de tofu extra-ferme, épongé et râpé
- 65 g (1/2 tasse) de noix de cajou, hachées grossièrement
- 30 ml (2 c. à soupe) de graines de sésame
- 30 ml (2 c. à soupe) de sirop d'érable
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile de sésame
- 15 ml (1 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de lime
- 15 ml (1 c. à soupe) de gingembre frais râpé finement
- 2 gousses d'ail, râpées finement
- 1 paquet de 120 g de nouilles ramen sèches, concassées (voir note)

Vinaigrette

- 1 lime, le zeste râpé finement
- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de sauce soya réduite en sodium
- 15 ml (1 c. à soupe) de sirop d'érable

Salade

- 300 g (3 tasses) de pois sucrés, parés et émincés
- 255 g (3 tasses) de chou rouge émincé finement à la mandoline
- 110 g (1 tasse) de carottes râpées
- 1/2 concombre anglais, coupé en fines demi-rondelles à la mandoline
- 15 g (1/2 tasse) de feuilles de coriandre
- Quartiers de lime, pour le service

Garniture au tofu

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

2 Dans un grand bol, mélanger délicatement tous les ingrédients, sauf les nouilles ramen. Répartir uniformément sur la plaque.

3 Cuire au four 15 minutes. Retirer la plaque du four. Remuer le tofu à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson au four 15 minutes. Laisser tiédir. Ajouter les nouilles ramen et mélanger.

Vinaigrette

4 Entre-temps, dans le même bol, mélanger tous les ingrédients.

Salade

5 Dans le bol de la vinaigrette, ajouter les pois sucrés, le chou, les carottes, le concombre et les feuilles de coriandre. Mélanger. Saler légèrement et poivrer. Dans des assiettes creuses, répartir la salade et la garniture au tofu. Accompagner de quartiers de lime.

| NOTE | Les paquets de nouilles ramen sèches contiennent des sachets d'assaisonnements variés, mais utilisez seulement les nouilles.

Les filles du lunch

Lundi au jeudi
dès **11h30**

rythme
105.7

cogeco
MEDIA

En collaboration avec
BOURSIN®

Des recettes qui font le printemps

LES BEAUX JOURS SONT À NOS PORTES, ET AVEC EUX REVIENT L'ENVIE DE DÉGUSTER DES PLATS GOURMANDS ET PLEINS DE FRAÎCHEUR. EN COLLABORATION AVEC BOURSIN®, ON CÉLÈBRE L'ARRIVÉE DU PRINTEMPS EN METTANT EN AVANT DES LÉGUMES CROQUANTS, ACCOMPAGNÉS D'UNE TOUCHE CRÉMEUSE. C'EST LE TEMPS DE CUISINER DES PLATS TOUT EN SAVEURS, EN ATTENDANT QUE LA NEIGE FONDE!

Apéro verdoyant

Les asperges et les petits pois affichent leur bonne mine dans cette tarte feuilletée garnie d'une double part de sauce crémeuse à l'ail et aux fines herbes, soit à la cuisson et au service. Pour ajouter à la légèreté, on opte pour une garniture fraîche composée d'échalote marinée, d'un mélange d'herbes, d'amandes et de zeste de citron. Une recette de saison, parfaite pour une entrée de dernière minute.

tarte feuilletée aux asperges et aux petits pois › p. 82

RECETTES **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME CULINAIRE **NICOLAS CADRIN** DIRECTION ARTISTIQUE **LYDIA MOSCATO** STYLISME ACCESSOIRES **JULIE LAPOINTE**

tarte feuilletée aux asperges et aux petits pois

photo p. 81

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 25 minutes
MACÉRATION 15 minutes
PORTIONS 6, pour l'apéritif

1	abaisse de 200 g de pâte feuilletée du commerce, décongelée et froide
90 ml	(6 c. à soupe) de sauce crémeuse de type Boursin® Cuisine, et plus pour garnir
340 g	(3/4 lb) d'asperges fines, parées
1/2	échalote française, émincée
15 ml	(1 c. à soupe) de vinaigre balsamique blanc
75 g	(1/2 tasse) de petits pois surgelés, blanchis 1 minute
10 g	(1/4 tasse) d'un mélange d'herbes (feuilles de persil plat et d'aneth)
30 ml	(2 c. à soupe) d'amandes grillées, hachées
1/2	citron, le zeste râpé finement

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin.

2 Sur un plan de travail fariné, abaisser la pâte feuilletée en un carré de 25 cm (10 po) (voir note). Déposer la pâte sur la plaque.

3 Étaler la sauce sur la surface de la pâte. Répartir les asperges en les faisant se chevaucher légèrement. Saler et poivrer.

4 Cuire au four de 25 à 30 minutes ou jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

5 Entre-temps, dans un petit bol, mélanger l'échalote avec le vinaigre. Saler et poivrer. Laisser macérer 15 minutes. Égoutter.

6 À la sortie du four, répartir les petits pois sur la tarte. Garnir de l'échalote marinée, du mélange d'herbes, des amandes et du zeste de citron.

7 Couper en 6 morceaux. Répartir une cuillerée de sauce sur chaque morceau. Servir chaud ou tiède.

| NOTES | **La sauce crémeuse Boursin® Cuisine à l'ail et aux fines herbes donne une tarte des plus gourmandes avec sa double utilisation. D'abord lors de la cuisson avec les asperges, puis au service, nappant chaque pointe de tarte.**

Pratique, la pâte feuilletée RICARDO surgelée est déjà dans un format carré de 25 cm (10 po), prête à l'emploi. Nul besoin de l'abaisser.

coquilles géantes farcies aux légumes, sauce crémeuse à la ciboulette › p. 84

Pâtes du marché

On accorde les courgettes et les poivrons à toutes les envies, à commencer par celle de légumes fondants et confits. Ils se changent ici en ratatouille simplifiée, qui sert de savoureuse garniture pour farcir les coquilles géantes. Une sauce crémeuse à l'échalote et à la ciboulette fait office de base dans l'assiette, sur laquelle on dépose les pâtes. De quoi apporter un peu de douceur et de couleur au menu.

coquilles géantes farcies aux légumes, sauce crémeuse à la ciboulette

photo p. 83

PRÉPARATION 30 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4 à 6

2	courgettes, coupées en dés
2	poivrons de couleurs variées, épépinés et coupés en dés
2	gousses d'ail, hachées
1	oignon, coupé en dés
30 ml	(2 c. à soupe) d'huile d'olive
1	boîte de 398 ml (14 oz) de tomates italiennes en dés
24	coquilles géantes
1	contenant de 200 ml de sauce crémeuse de type Boursin® Cuisine (voir note)
	Feuilles de basilic, pour le service

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).

2 Dans une grande poêle antiadhésive à feu moyen-élevé, attendrir les légumes dans l'huile 5 minutes. Ajouter les tomates et poursuivre la cuisson jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé et que les légumes soient tendres. Saler, poivrer et mélanger.

3 Entre-temps, dans une grande casserole d'eau bouillante salée, cuire les coquilles *al dente*. Égoutter. Sur un linge propre, étaler les coquilles et les assécher.

4 Répartir le mélange de légumes dans les coquilles. Déposer les coquilles farcies dans un grand plat de cuisson légèrement huilé. Couvrir de papier d'aluminium. Réchauffer au four 10 minutes.

5 Dans une petite casserole à feu moyen, réchauffer la moitié de la sauce doucement, sans faire bouillir, en remuant constamment à l'aide d'une cuillère de bois.

6 Dans des assiettes, répartir la sauce chaude. Y déposer les coquilles. Garnir du reste de la sauce crémeuse à la cuillère. Parsemer de feuilles de basilic.

| NOTE | La sauce crémeuse Boursin® Cuisine à l'échalote et à la ciboulette accompagne parfaitement les coquilles farcies de légumes confits. La sauce crémeuse déposée au fond de l'assiette apporte un contraste parfait avec ce plat réconfortant et rassembleur.

Ajoutez du

WOW!

à chaque plat.

Boursin

Découvrez Boursin® Cuisine

En collaboration avec
RECYC-QUÉBEC

zéro GASPILLAGE

Infos et tendances pour une planète plus verte

1,4 milliard

C'est le nombre d'hectares de terre qu'occupe la nourriture produite, mais non consommée. C'est l'équivalent de la superficie du Canada et de l'Inde réunis.

Source : RECYC-QUÉBEC

Chez RICARDO

Notre directrice artistique Cristine a beaucoup d'arbres fruitiers matures chez elle et n'a pas le temps de tout récolter ni de tout cuisiner. Elle a donc communiqué avec le Collectif21, un organisme qui a envoyé des équipes de glaneurs pour récolter tous les fruits et en distribuer une grande partie à des banques alimentaires. Elle espère reproduire ce geste pour pouvoir aider des gens qui en ont besoin.

DANS L'ACTUALITÉ

Les vies du riz

Dans la confection de saké, comme on en parle en page 91, on utilise des grains de riz. Comme ils sont polis (parfois jusqu'à 50 %-60 % du grain), il reste une partie du riz non utilisée dans le processus de fabrication. Certaines entreprises reprennent ce son de riz pour en faire de la farine et l'intégrer dans diverses préparations. C'est le cas notamment de la chaîne de restauration rapide **Mos Burger**, à Singapour, qui l'ajoute à ses milk-shakes. Par ailleurs, il existe également des gâteaux qui sont fabriqués à partir de marc de saké, comme le fait la fabrique **Kra de Bourgogne**, en France, ou encore du vinaigre de riz, comme en produit l'entreprise **Saga Vinegar**. Les restes de la confection du saké ont ainsi plus d'une vie.

PASSER À L'ACTION

Des outils pour lutter contre le gaspillage alimentaire

❶ **FoodHero**
Par l'entremise de cette application, on peut acheter au rabais chez IGA des aliments en surplus, qui, autrement, termineraient à la poubelle.

❷ **SecondLife**
Dans ce marché virtuel, on fait des économies tout en réduisant les pertes alimentaires. On aide ainsi leurs fournisseurs à sauver leur production.

❸ **Frigo Magic**
Cette application nous permet de cuisiner avec ce que l'on a à la maison. On a des aliments oubliés dans le frigo ? On les sélectionne et on obtient des recettes à faire en retour.

ENTREPRISE D'ICI

Des restos de plus en plus verts

Réduire la quantité des matières organiques qui se retrouvent à la poubelle n'est pas toujours facile, surtout dans le domaine de la restauration, où le manque de temps et d'argent pour instaurer des pratiques durables sont palpables. Heureusement, il existe des programmes de soutien financier qui assurent une transition écologique par une revalorisation des déchets. RECYC-QUÉBEC a soutenu de nombreuses initiatives de réduction, de récupération et de recyclage des matières organiques. Avec cet appui, le **Collectif de la gastronomie québécoise (La Table ronde)** a réussi à aider neuf restaurants à installer un système de gestion des matières organiques au sein de leur entreprise. Un projet pilote qui aura pour but, au bout du compte, de produire 85 000 litres de compost en restauration pour enrichir les jardins communautaires de Montréal.

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** (FENOUIL, RECETTE) ; **GETTY IMAGES** (POMMES) STYLISME CULINAIRE **VÉRONIQUE GAGNON-LALANNE**

Que faire avec les restes

DE FENOUIL

1 Une sauce

Un mélange de fenouil frais, de crème, d'ail et d'eau qu'on fait bouillir et qu'on réduit en purée lisse, comme dans notre recette de maïs à la crème d'ail et fenouil, c'est délicieux.

2 Une salade

Le fenouil en salade ajoute de la fraîcheur et une texture croquante. Lorsqu'on l'allie à du saumon, à du citron ou à des tomates, par exemple, on tombe dans sa palette de goûts !

3 Une soupe

La saveur du fenouil, du bulbe au feuillage, est proche de celle de l'aneth, et se combine bien aux agrumes. On trouve ces ingrédients, entre autres, dans une recette de potage sur ricardocuisine.com.

6 conseils pour conserver le fenouil

Pour bien le choisir, on observe sa forme et sa couleur. Il doit être bien rond, blanc et vert pâle. Son feuillage est un gage de fraîcheur.

Dans le bac à légumes du réfrigérateur, il se conserve aisément une bonne semaine. Plus il est consommé rapidement, plus sa saveur sera délicate et moins il sera fibreux.

Il est suggéré de le séparer des autres aliments, en le mettant par exemple dans un contenant hermétique, puisque son odeur se répand facilement.

Pour l'empêcher de brunir une fois qu'il est coupé, on peut le plonger dans de l'eau froide citronnée.

Il est aussi possible de le râper, comme on le ferait avec du parmesan, et de l'utiliser comme garniture sur des plats, pour ajouter de la fraîcheur.

Le bulbe peut être congelé. Cette méthode de conservation fait toutefois perdre un peu de saveur au légume. Il suffit de le blanchir et de bien l'assécher au préalable.

4 Un accompagnement chaud

Pour la recette de fenouil braisé aux abricots, voir à la page suivante.

→

fenouil braisé aux abricots

PRÉPARATION 10 minutes
CUISSON 30 minutes
PORTIONS 4

1 bulbe de fenouil
3 petits oignons, pelés et coupés en deux
1/2 citron
30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
3 gousses d'ail, hachées
375 ml (1 1/2 tasse) de bouillon de poulet
10 abricots séchés, coupés en deux
5 ml (1 c. à thé) de poudre de cari

1 Sur un plan de travail, émincer le feuillage et les branches du fenouil. Réserver. Couper le bulbe de fenouil en 8 quartiers.

2 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, dorer les quartiers de fenouil et les oignons avec le citron dans l'huile de chaque côté. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute en remuant. Ajouter le bouillon, les abricots et le cari. Porter à ébullition. Couvrir et laisser mijoter 15 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le couvercle et laisser réduire presque à sec, soit environ 5 minutes. Rectifier l'assaisonnement.

3 Parsemer des branches et du feuillage de fenouil. Servir en accompagnement d'un poulet rôti ou d'un filet de porc.

Le fenouil se laisse manger tout seul. Son bulbe se savoure cru ou braisé, comme dans cette recette, où des quartiers sont colorés dans la poêle puis additionnés de bouillon de poulet, d'abricots et de poudre de cari, que l'on cuit jusqu'à l'obtention de légumes tendres. Son feuillage, avec son goût d'anis, fait office d'aromate. Le fenouil prend une saveur caramélisée, quasi sucrée, qui se transforme en un délicieux accompagnement.

TIRER LE MAXIMUM DE SES LÉGUMES : DES FEUILLES AUX RACINES !

Certaines parties de légumes peuvent être moins attrayantes, voire intimidantes, à utiliser. Elles trouvent souvent le chemin du compost. Voici quelques astuces pour savourer vos légumes, des feuilles à la racine, pour le plus grand plaisir de vos papilles !

CAROTTE

Les fanes de carottes peuvent être utilisées dans votre recette préférée de **pesto**, en complément ou en substitut du classique basilic.

FENOUIL ET CÉLERI

Les feuilles de fenouil et de céleri ont un goût semblable, mais plus doux que le légume lui-même. Utilisez-les pour rehausser une **salade**, une **vinaigrette** ou une **trempette**.

KALE

Les tiges des légumes feuillus comme le kale sont très coriaces. Leur goût et leur apport nutritionnel demeurent les mêmes que ceux des feuilles. Maximisez-les en les ajoutant à vos **smoothies**. Ni vu ni connu une fois liquéfiées. Rangez les tiges dans le congélateur en attendant la préparation de votre prochain smoothie.

BROCOLI ET CHOU-FLEUR

Ah ! les fameux pieds de brocolis et de choux-fleurs ! Ils semblent si coriaces, mais en vérité l'intérieur est tendre. Suffit de les éplucher à l'aide d'un économe afin d'atteindre le cœur plus mou. Vous pouvez alors les ajouter à un **sauté**. Les épluchures, elles, peuvent être ajoutées à un **bouillon**.

RADIS

Les fanes de radis ne semblent pas avoir d'utilité… jusqu'à ce qu'on les ajoute à du beurre pour en faire une tartinade ou un condiment pour une pièce de poisson, par exemple. Les recettes sont nombreuses… À vos recherches !

Votre gouvernement

@recycquebec
@recyc_quebec

RECYC-QUÉBEC
Québec

ON BOIT **QUOI ?**

SAKÉ FRAPPÉ

Sur un plan de travail, à l'aide d'un économe, prélever **1 long zeste de lime.** À l'aide d'un petit couteau, retirer la partie blanche du zeste de lime. Tailler le zeste en un long rectangle aux extrémités biseautées. Faire une incision au centre du zeste, dans le sens de la longueur. Recourber le zeste sur lui-même.

Dans un shaker, mélanger vigoureusement **45 ml (1 1/2 oz) de saké, 45 ml (1 1/2 oz) de liqueur de fleurs de sureau, le zeste de 1/2 lime râpé finement, 15 ml (1/2 oz) de jus de lime** et **125 ml (1/2 tasse) de glaçons.** À l'aide d'un petit tamis, verser en filtrant au-dessus d'une coupe Marie-Antoinette bien froide. Frotter l'ouverture du verre avec le zeste et le déposer sur le rebord en guise de décoration.

« Voici un cocktail tout en fraîcheur et en délicatesse, qui marie à merveille la légèreté du saké aux arômes de la liqueur de fleurs de sureau. Quelques traits de cette boisson suffisent à rendre ce cocktail délicieusement fruité. Avec l'ajout de jus et de zeste de lime, on atteint le parfait équilibre. »
— Etienne, chef

RECETTE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTO **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** STYLISME CULINAIRE **DANIEL RAICHE** ILLUSTRATION **MARTIN CÔTÉ**

CARTE BLANCHE

LES CHOIX DE CHARLINE-ÈVE

Rédactrice chez RICARDO Media et sommelière à ses heures, Charline-Ève Pilon combine ses deux dadas au fil de sa plume et de ses dégustations. Diplômée en journalisme et en sommellerie, elle partage son expérience auprès de l'agence d'importation privée Raisonnance. Elle nous propose ici quatre sakés qu'elle a récemment découverts.

Akashi-tai Junmai Tokubetsu, Akashi Sake Brewery, Japon, 25,35 $

Produit à partir du riz yamadanishiki, qui est le plus cultivé pour l'élaboration de saké, ce produit est généreux en saveurs fruitées. On y trouve des notes de poire et de banane. Avec sa finale riche, il se marie bien aux plats de poisson.

Karahashi Yumenokaori Parfum de Rêve, Homare Sake Brewery, Japon, 36,75 $

Révélant toute la saveur naturelle du riz, cet élégant saké présente aussi une pointe d'acidité, avec des notes de fruits tropicaux et de crème. Son profil subtil et légèrement sucré en fait un excellent compagnon des plats de fruits de mer.

Asahara Koikoi Junmai Ginjo, Asahara Brewery, Japon, 18,90 $

Ce saké est de type *Junmai Ginjo*, c'est-à-dire qu'il est fait d'alcool naturellement obtenu durant la fermentation plutôt que d'alcool ajouté. On goûte une boisson de riz aux notes florales, qui a du corps et de la richesse ainsi que des notes épicées. On l'essaye les yeux fermés avec du porc teriyaki et des brochettes de poulet.

Tamanohikari Omachi Junmai Daiginjo, Tamanohikari Sake Brewing, Japon, 18,30 $

Ce saké aromatique est confectionné avec du riz omachi, une variété très ancienne. Il en résulte un produit désaltérant aux effluves délicats, qui rappellent le parfum des fleurs blanches. Brassé dans l'ancienne capitale du Japon, à Kyoto, il est idéal pour s'initier au saké. À essayer avec des huîtres.

QUEL ACCORD!

À LA DÉCOUVERTE DU SAKÉ

Issu d'une tradition de plus de 2000 ans au Japon, le saké s'est fait remarquer au Québec ces dernières d'années avec l'arrivée de nouveaux produits à la SAQ et en importation privée. On a longtemps cru ici qu'il fallait boire le saké chaud, alors que cette pratique servait souvent à masquer les défauts d'un produit. On doit plutôt le boire froid dans un verre, comme on le ferait avec un vin blanc. On le sert en plus petite quantité, comme il titre 16 % d'alcool environ.

Cette boisson faite à partir de riz est élaborée sensiblement de la même façon que la bière, soit avec des opérations de maltage (qui sert à libérer les sucres du grain) et de fermentation, qui permettent au riz d'être transformé en alcool.

Il existe une centaine de variétés de riz qui servent à fabriquer le saké. Ces riz sont différents de ceux que l'on cuisine, ayant un grain plus gros et une plus grande teneur en amidon. Avant de procéder à sa fermentation, on doit polir le riz. Cette technique consiste à enlever les couches extérieures du grain pour s'approcher du centre, là où se concentre l'amidon. Plus il est poli, plus son goût est fin et de meilleure qualité. Par exemple, les sakés qui portent la mention *daiginjo* ont un taux de polissage d'au moins 50 %, donc la moitié du grain a été enlevée.

Les arômes du saké se définissent par des parfums de fleurs et de fruits jaunes, comme la pêche, et il a parfois un aspect laiteux. Comme il affiche une grande délicatesse, on préfère le combiner avec des plats qui ont une saveur douce. Il suffit de l'essayer pour découvrir toutes ses possibilités. *Kampaï* !

LA **MEILLEURE**

pizza aux champignons

DES CHAMPIGNONS SUR UNE PIZZA, C'EST TOUJOURS BON. MAIS AVEC UNE SAUCE À LA CRÈME, DES ÉCHALOTES FINEMENT ÉMINCÉES ET UNE CUISSON JUSTE À POINT, C'EST ENCORE MIEUX. ON A RASSEMBLÉ TOUS CES ÉLÉMENTS, ET PLUS ENCORE, POUR UNE PIZZA AUX CHAMPIGNONS D'EXCEPTION.

RECETTE ET STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **DAVID DE STEFANO** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT**

NOTRE RECETTE DÉCORTIQUÉE

pizza aux champignons

PRÉPARATION 35 minutes
CUISSON 30 minutes
RENDEMENT 2 pizzas de 30 cm (12 po)

7 g	de bolets ou de cèpes séchés (facultatif)
450 g	(1 lb) de champignons blancs, émincés
1	gousse d'ail, hachée
40 g	(3 c. à soupe) de beurre
60 ml	(1/4 tasse) de vin blanc sec
1	recette de pâte à pizza (p. 94)
150 ml	(2/3 tasse) de crème fraîche (voir note)
30 ml	(2 c. à soupe) de fromage parmesan frais râpé finement, et plus pour le service
2	échalotes françaises, émincées
1	boule de 100 g de mozzarella di bufala, égouttée et déchirée en morceaux

1 Placer une pierre à pizza au centre du four. Préchauffer le four à 260 °C (500 °F) de 30 à 45 minutes.

2 Entre-temps, dans un petit bol d'eau, rincer rapidement les champignons séchés afin de retirer le sable. À l'aide d'une cuillère à trous, retirer les champignons de l'eau. Jeter l'eau. Sur un plan de travail, hacher grossièrement les champignons séchés.

3 Dans une grande poêle à feu moyen-élevé, cuire les champignons blancs et l'ail dans le beurre jusqu'à ce que l'eau des champignons soit complètement évaporée et qu'ils commencent à dorer. Ajouter du beurre, au besoin. Ajouter les champignons séchés et le vin. Laisser réduire à sec. Saler et poivrer.

4 Sur un plan de travail fariné, abaisser une boule de pâte à la fois, en la pressant avec les mains, en un disque de 30 cm (12 po) de diamètre en formant une bordure épaisse. Retirer l'excédent de farine. Déposer la pâte sur un papier parchemin (voir note). Y étaler la moitié de la crème fraîche. Répartir la moitié du parmesan, des échalotes et de la mozzarella. Saler et poivrer. Garnir de la moitié des champignons.

5 Déposer une pizza à la fois, avec le papier parchemin, sur la pierre chaude en s'aidant d'une pelle à pizza ou d'une plaque de cuisson à l'envers. Cuire au four 8 minutes ou jusqu'à ce que la croûte soit dorée. À la sortie du four, parsemer d'un peu de parmesan. Couper en pointes et servir aussitôt.

| NOTES | **La crème fraîche peut être parfois difficile à trouver. À défaut, vous pouvez mélanger dans un bol 75 ml (1/3 tasse) de crème 35 % et 75 ml (1/3 tasse) de crème sure.**

Vous pouvez utiliser un four à pizza pour la cuisson. Dans ce cas, n'utilisez pas de papier parchemin. Glissez la pizza sur la pierre chaude et cuisez-la de 2 à 3 minutes en faisant une rotation à 4 ou 5 reprises durant la cuisson.

❶ Profusion de champignons

Les pizzas sont garnies d'une généreuse quantité de champignons, soit une barquette chacune. On pourrait les préparer uniquement avec des champignons blancs, mais le goût puissant des cèpes ou des bolets séchés rehausse la pizza. On colore les champignons dans une poêle avec de l'ail, du beurre et du vin blanc, afin qu'ils rendent leur eau et qu'ils ne détrempent pas la pâte, mais aussi pour corser leurs saveurs.

❷ Le pouvoir de l'échalote

Juste avant d'enfourner la pizza, on y dépose des échalotes françaises à cru, émincées finement. Sans elles, la pizza serait plutôt fade, mais lorsqu'elles y sont, elles parfument vivement la crème, un peu à la manière d'une pizza alsacienne.

❸ Four très chaud

Afin d'éviter que la pâte ne s'assèche pendant la cuisson, on s'assure que le four est très chaud, soit à 260 °C (500 °F), pour une cuisson rapide. Cela permet que la pâte se colore et que le centre reste moelleux. Si vous avez l'option de cuisson à convection sur votre four, c'est le moment de l'utiliser.

❹ Sauce blanche

Pour mettre les champignons en valeur, on a opté pour une sauce blanche crémeuse. On a d'abord essayé de la garnir d'une crème de parmesan, mais elle apportait trop de gras et de liquide, alors qu'une crème sure caillait à la cuisson. On a finalement choisi de couvrir la pâte de crème fraîche et de parmesan râpé, tout simplement.

BOUTIQUE
RICARDO

La destination gourmande du printemps

SAINT-LAMBERT | LAVAL | QUÉBEC
boutiquericardo.com

pâte à pizza

PRÉPARATION 15 minutes
LEVÉE 2 heures
RENDEMENT 2 pizzas de 30 cm (12 po) de diamètre
* **SE CONGÈLE** *

375 g	(2 1/2 tasses) de farine tout usage non blanchie
10 ml	(2 c. à thé) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) de levure instantanée
5 ml	(1 c. à thé) de sel
310 ml	(1 1/4 tasse) d'eau, tiède

1 Dans un grand bol à l'aide d'une cuillère de bois, mélanger la farine, le sucre, la levure et le sel. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à l'obtention d'une boule molle. Sur un plan de travail fariné, pétrir la pâte avec les mains 5 minutes jusqu'à ce qu'elle devienne lisse. Ajouter de la farine, au besoin.

2 Former une boule avec la pâte et la déposer dans un bol propre et légèrement huilé. Couvrir de pellicule plastique et laisser reposer dans un endroit tiède et humide 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

3 Sur un plan de travail légèrement fariné, couper la pâte en 2 parts égales. Former chaque part en boule et les déposer dans un grand contenant hermétique ou sur une plaque de cuisson légèrement farinée, puis couvrir de pellicule plastique (voir note). Laisser reposer 1 heure ou jusqu'à ce que la pâte ait doublé de volume.

| NOTE | À cette étape, vous pouvez réfrigérer les boules de pâte jusqu'à 48 heures. Laissez tempérer 1 heure avant de les abaisser. Vous pouvez aussi les placer au congélateur. Une fois congelées, enveloppez les boules de pâte de pellicule plastique, puis transférez-les dans un contenant hermétique. Pour les utiliser, faites-les décongeler au réfrigérateur. Une fois qu'elles sont décongelées, laissez-les tempérer dans un endroit tiède et humide 1 heure.

LAIT DE QUALITÉ MC

Recettes d'ici, fier partenaire des brunchs 100 % gourmands!

Gaufres à la patate douce et au cheddar

recettes d'ici

Scannez le code QR pour découvrir cette recette complètement miam.

En collaboration avec
LA FAMILLE DU LAIT

MES PREMIÈRES RECETTES

JOYEUX DÉJEUNER

SI TU AIMES LES DÉJEUNERS GOURMANDS COMME CEUX DU RESTO, CES RECETTES SONT POUR TOI. C'EST LE TEMPS D'IMPRESSIONNER TA FAMILLE ET DE CUISINER UN VÉRITABLE FESTIN DU DIMANCHE MATIN. EN COLLABORATION AVEC LA FAMILLE DU LAIT, TU POURRAS PRÉPARER TOI-MÊME DES CRÊPES AU CHOCOLAT ET DU PAIN DORÉ BIEN MOELLEUX, QUI VONT TE VALOIR BIEN DES COMPLIMENTS.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **MAUDE CHAUVIN** STYLISME ACCESSOIRES **SYLVAIN RIEL** STYLISME CULINAIRE **NATALY SIMARD** ILLUSTRATIONS **JACQUES LAPLANTE**

sandwichs de pain doré au beurre d'arachide et à la confiture

préparation 15 minutes
cuisson 10 minutes
portions 4

2	œufs
125 ml	(½ tasse) de lait
30 ml	(2 c. à soupe) de sucre
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
2,5 ml	(½ c. à thé) de cannelle moulue
8	tranches de pain blanc à sandwich
60 ml	(¼ tasse) de confiture de fraises ou de framboises
60 ml	(¼ tasse) de beurre d'arachide
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre
	Sirop d'érable, pour le service

1 Dans un grand bol, mélanger au fouet les œufs, le lait, le sucre, la vanille et la cannelle.

2 Sur un plan de travail, tartiner 4 tranches de pain de la confiture, puis les autres tranches du beurre d'arachide. Refermer en sandwichs.

3 Tremper un sandwich à la fois dans la préparation aux œufs en le laissant bien s'imbiber. Déposer les sandwichs sur une assiette en attendant de les cuire.

4 Chauffer une grande poêle antiadhésive à feu moyen-doux. Fondre la moitié du beurre. Déposer deux sandwichs à la fois dans la poêle. Dorer 2 minutes de chaque côté en les retournant à l'aide d'une spatule. Réserver les sandwichs dorés sur une plaque de cuisson dans un four préchauffé à 95 °C (200 °F), le temps de cuire les autres, ou les servir au fur et à mesure de la cuisson. Servir avec du sirop d'érable.

PAIN ADORÉ

Beurre d'arachide et confiture, c'est la combinaison sucrée-salée classique parfaite au déjeuner. En version sandwich de pain doré, personne ne te croira quand tu diras que ça prend si peu d'ingrédients et d'étapes pour arriver à ce plat tout doré!

crêpes, petits fruits et sauce au chocolat

préparation 15 minutes
cuisson 25 minutes
portions 4

Crêpes

115 g	(3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
30 ml	(2 c. à soupe) de sucre
1	pincée de sel
2	œufs
310 ml	(1 1/4 tasse) de lait
5 ml	(1 c. à thé) d'extrait de vanille
30 ml	(2 c. à soupe) de beurre fondu, et plus pour la cuisson
300 g	(2 tasses) de petits fruits frais (bleuets, fraises, framboises, mûres)

Sauce au chocolat

140 g	(5 oz) de chocolat au lait, haché
75 ml	(1/3 tasse) de lait

Crêpes

1 Dans un bol, mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter les œufs, 125 ml (1/2 tasse) du lait et la vanille. Mélanger au fouet jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Ajouter le reste du lait graduellement en remuant. Incorporer le beurre fondu.

2 Chauffer une poêle antiadhésive d'environ 24 cm (9 1/2 po) de diamètre à feu moyen. Lorsque la poêle est chaude, la badigeonner de beurre avec un pinceau.

3 Pour chaque crêpe, verser environ 60 ml (1/4 tasse) de pâte au centre de la poêle. En faisant pivoter la poêle, répandre la pâte également pour recouvrir tout le fond. Lorsque le rebord se décolle facilement et commence à dorer, retourner la crêpe à l'aide d'une spatule. Poursuivre la cuisson 30 secondes pour obtenir une légère coloration et retirer la crêpe de la poêle. Déposer sur une assiette. Couvrir les crêpes de papier d'aluminium et réserver au chaud pour éviter qu'elles ne sèchent.

Sauce au chocolat

4 Dans un bol en verre, au four à micro-ondes, fondre le chocolat avec le lait. Mélanger la sauce au fouet jusqu'à ce qu'elle soit lisse et homogène.

5 Rouler les crêpes et les répartir dans des assiettes. Verser de la sauce au chocolat et garnir des petits fruits.

SAUCE ÉCLAIR
La sauce se fait à la vitesse de la lumière. Tu n'as qu'à mettre le chocolat et le lait dans un bol au four à micro-ondes. Et en 30 secondes, voilà une sauce super onctueuse! Le plus difficile sera de ne pas y tremper ton doigt pour y goûter.

CRÊPES BÉBÉ-FAFA
Préparer des crêpes, c'est un jeu d'enfants. Tu n'as qu'à mélanger les ingrédients secs, puis y incorporer les œufs, la vanille et le lait, un peu à la fois. Sois prêt à sortir ton fouet pour mélanger le tout et éviter que ça fasse de petits grumeaux.

FAIT **MAISON**

œufs fondants au chocolat

RECETTE **ALEXANE LABONTÉ** TEXTE **MARIE-PIER GAGNON** PHOTO **DAVID DE STEFANO** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE NAULT**

À L'APPROCHE DE PÂQUES, VOUS FAITES DES RÉSERVES DE PETITS ŒUFS FONDANTS AU CHOCOLAT QU'ON NE TROUVE QU'À CETTE PÉRIODE DE L'ANNÉE EN MAGASIN ? ON A MAINTENANT UNE RECETTE POUR EN CUISINER À TOUT MOMENT À LA MAISON ! LES ŒUFS SONT FAITS D'INGRÉDIENTS SIMPLES, QU'ON POSSÈDE TOUS CHEZ SOI. IL SUFFIT DE PRÉVOIR UN PEU DE TEMPS POUR LES PÉRIODES DE RÉFRIGÉRATION AVANT DE POUVOIR LES FAÇONNER ET LES DÉGUSTER.

œufs fondants au chocolat

PRÉPARATION 1 heure
RÉFRIGÉRATION 1 h 30
RENDEMENT 10
* **SE CONGÈLENT** *

195 g	**(1 1/2 tasse) de sucre à glacer**
40 g	**(3 c. à soupe) de beurre non salé, ramolli**
60 ml	**(1/4 tasse) de sirop de maïs clair**
2,5 ml	**(1/2 c. à thé) d'extrait de vanille**
1 ml	**(1/4 c. à thé) de sel**
	Colorant alimentaire jaune liquide
340 g	**(12 oz) de chocolat au lait, haché**

1 Dans un bol, mélanger le sucre à glacer, le beurre, le sirop de maïs, la vanille et le sel au batteur électrique de 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange forme une pâte lisse et homogène.

2 Retirer les deux tiers du mélange. Envelopper de pellicule plastique en formant un disque.

3 Dans le bol avec le reste du mélange, ajouter quelques gouttes de colorant jaune et bien mélanger. Envelopper de pellicule plastique en formant un disque. Placer les deux disques au réfrigérateur 30 minutes.

4 Entre-temps, dans un bol en verre, fondre les deux tiers du chocolat au bain-marie ou au four à micro-ondes. Ajouter le reste du chocolat et mélanger énergiquement. Le chocolat est tempéré et prêt à être utilisé.

5 Verser 10 ml (2 c. à thé) de chocolat dans une cavité d'un moule en silicone avec 10 cavités en forme d'œuf d'environ 6 cm x 4,3 cm (2 3/8 x 1 3/4 po) et de 3 cm (1 1/4 po) d'épaisseur chacune, ou d'une contenance de 40 ml (8 c. à thé) (voir note). Avec une petite cuillère, étaler le chocolat sur toute la surface de la cavité. Poursuivre avec les autres cavités en travaillant rapidement, avant que le chocolat ne durcisse. Réserver.

6 Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin.

7 Retirer la pâte jaune du réfrigérateur. Couper la pâte en 10 parts égales. Avec les mains, façonner chaque part en boule. Si la pâte est trop collante, la saupoudrer de sucre à glacer. Répartir sur la plaque. Remettre au réfrigérateur, au besoin.

8 Retirer la pâte blanche du réfrigérateur. Couper la pâte en 10 parts égales. Façonner chaque part en galette d'environ 7,5 cm (3 po) de diamètre.

9 Tenir une galette de pâte blanche dans le creux d'une main. Déposer une boule de pâte jaune au centre. Refermer la galette sur la boule pour l'emprisonner. Terminer de façonner en boule.

10 Répartir les boules de pâte dans le moule avec le chocolat et presser légèrement pour que le dessus soit plat.

11 Répartir le reste du chocolat dans le moule sur les pâtes et l'étaler à la hauteur du moule à l'aide d'une spatule coudée (voir note). Réfrigérer les œufs dans le moule jusqu'à ce que le chocolat soit bien figé, soit environ 1 heure.

12 Démouler. Les œufs se conservent 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 1 mois au congélateur. Laisser tempérer 15 minutes avant de déguster.

| NOTES | On trouve divers moules en silicone sur le marché et leur nombre de cavités ainsi que leurs dimensions varient d'une marque à l'autre. À défaut d'un moule avec des cavités en forme d'œuf, vous pouvez utiliser d'autres formes ayant une contenance similaire. Pour vérifier la contenance de votre moule, mesurez la quantité d'eau qu'une de ses cavités peut contenir. Ou encore, façonnez la pâte en forme d'œufs, puis placez ceux-ci sur la plaque. Congelez-les 30 minutes. Enrobez-les de chocolat tempéré (en utilisant 170 g/6 oz de chocolat). Réfrigérez 30 minutes.

S'il vous reste du chocolat tempéré ayant servi à l'enrobage, placez-le dans un contenant hermétique. Il va figer et vous pourrez l'utiliser pour d'autres recettes.

Délices jaune soleil

ALORS QUE C'EST LE CREUX DU CÔTÉ DES PRODUITS LOCAUX SUR LES ÉTALS ET QU'ON ATTEND LA CHALEUR DE PIED FERME, ON A ENVIE D'ALIMENTS QUI APPORTENT DE L'ÉCLAT DANS L'ASSIETTE. ON OUVRE LA PORTE AUX FRUITS TROPICAUX, QUI SONT GORGÉS DE SAVEURS ENSOLEILLÉES, AVEC LESQUELS ON CUISINE DES DESSERTS QUI NOUS PERMETTENT DE VOYAGER À LA FIN DU REPAS.

RECETTES **ALEXANE LABONTÉ** ET **LAURENCE VIENS** TEXTES **CHARLINE-ÈVE PILON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** STYLISME ACCESSOIRES **CAROLINE SIMON** STYLISME CULINAIRE **ETIENNE MARQUIS** DIRECTION ARTISTIQUE **GENEVIÈVE LAROCQUE**

TARTE À L'ANANAS

L'ananas mûr à point donne de la couleur à cette tarte d'un jaune éclatant. Composé d'une pâte sucrée, d'une crème à l'ananas et à la lime, d'un carpaccio d'ananas en garniture et d'une crème fouettée, ce dessert abonde en douceur et en fraîcheur. Sans oublier les cerises au marasquin, qui font un clin d'œil au piña colada. Avec ce dessert, le dépaysement commence dans la cuisine. › **p. 111**

SANDWICHS JAPONAIS À LA MANGUE (FRUIT SANDO)

Ce dessert est un classique de la cuisine de rue japonaise que l'on sert habituellement en collation. D'ordinaire, il est composé de deux tranches de *shokupan*, un pain au lait sucré et moelleux. Ici, on utilise un pain blanc dont les croûtes ont été retirées, que l'on garnit de chantilly et de mangue. Les sandwichs sont réfrigérés avant d'être tranchés, ce qui laisse apparaître les beaux morceaux de fruits orangés. › **p. 112**

fruit de la passion

fruit de la passion maracuja

citron

ananas

kiwi rouge

mangue

kiwi doré

POUDING AUX FRUITS DE LA PASSION ET À LA NOIX DE COCO

Le fruit de la passion enchante avec peu d'effort dans cette proposition aux airs de pouding chômeur. Son côté acidulé caractéristique ajoute un joyeux contraste dans ce type de dessert généralement riche. Le gâteau blanc imbibé d'une sauce au fruit de la passion, à la lime et au lait de coco charme grâce à son jeu de parfums. Voici un régal lumineux quand le soleil vient à manquer. › **p. 112**

TAPIOCA AU JASMIN ET AUX KIWIS DORÉS

On s’inspire du riz au lait pour créer un dessert sain tout en délicatesse, fait de lait et de crème parfumés au thé au jasmin, puis additionnés de tapioca. Au moment de savourer, on garnit de yogourt nature, de kiwi doré et de miel. Une variante qui change du pouding au tapioca traditionnel, faite d’un mélange irrésistible qui rappelle les îles tropicales. › **p. 113**

DEMI-CITRONS À LA CRÈME (*LEMON POSSET*)

À la fois crémeux et vibrant, ce dessert britannique est un régal qui ne demande que 3 ingrédients et 8 minutes de cuisson. Le mélange chaud de jus de citron, de crème et de sucre épaissit après un passage de quelques heures au réfrigérateur. Il en résulte une crème légère, qui offre un parfait équilibre entre le sucre et l'acidité, et qui rappelle le *lemon curd*, sans contenir d'œuf. Une petite douceur qui nous transporte ailleurs. › **p. 113**

tarte à l'ananas

photo p. 103

PRÉPARATION 40 minutes
CUISSON 30 minutes
RÉFRIGÉRATION 3 h 30
PORTIONS 8

Croûte

150 g (1 tasse) de farine tout usage non blanchie
65 g (1/2 tasse) de sucre à glacer
1 ml (1/4 c. à thé) de sel
115 g (1/2 tasse) de beurre non salé, froid et coupé en dés
15 ml (1 c. à soupe) d'eau, glacée

Crème à l'ananas

105 g (1/2 tasse) de sucre
25 g (3 c. à soupe) de fécule de maïs
3 œufs
375 ml (1 1/2 tasse) de jus d'ananas
60 ml (1/4 tasse) de jus de lime
75 g (1/3 tasse) de beurre non salé, coupé en cubes et ramolli

Garniture

125 ml (1/2 tasse) de crème 35 % à fouetter
15 ml (1 c. à soupe) de sucre à glacer
1/2 ananas frais, pelé et le cœur retiré, coupé en fines tranches
Cerises au marasquin, au goût

Croûte

1 Au robot culinaire, mélanger la farine, le sucre à glacer et le sel. Ajouter le beurre et mélanger quelques secondes à la fois jusqu'à ce qu'il ait la grosseur de petits pois. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à ce que la pâte commence tout juste à se former. Retirer la pâte du robot et pétrir 30 secondes ou jusqu'à ce qu'elle soit homogène.

2 Répartir la pâte uniformément en la pressant fermement dans le fond et sur la paroi d'un moule à tarte à fond amovible de 23 cm (9 po) de diamètre et 2,5 cm (1 po) de hauteur. À l'aide d'une fourchette, piquer le fond de l'abaisse. Réfrigérer 30 minutes.

3 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).

4 Couvrir l'abaisse de papier d'aluminium, puis y déposer des pois secs ou de céramique.

5 Cuire au four 18 minutes. Retirer délicatement les pois et le papier d'aluminium. Poursuivre la cuisson au four de 4 à 5 minutes jusqu'à ce que la croûte soit dorée. Laisser tiédir sur une grille.

Crème à l'ananas

6 Dans une petite casserole hors du feu, mélanger au fouet le sucre et la fécule. Ajouter les œufs et bien mélanger. Incorporer les jus d'ananas et de lime. Porter à ébullition à feu moyen en remuant constamment et en raclant le fond et la paroi de la casserole jusqu'à ce que le mélange épaississe. Laisser mijoter 1 minute en remuant constamment. Retirer du feu. Dans un tamis placé au-dessus d'un bol, passer la crème à l'ananas s'il y a des grumeaux. Incorporer le beurre. Répartir la crème dans la croûte.

7 Couvrir directement la surface de la crème à l'ananas de pellicule plastique. Laisser tiédir et réfrigérer 3 heures ou jusqu'à ce qu'elle soit complètement refroidie.

Garniture

8 Dans un bol, fouetter la crème et le sucre au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes mais encore souples.

9 Démouler la tarte et la déposer sur une assiette de service. Garnir toute la surface de la tarte des tranches d'ananas en les faisant se chevaucher.

10 À l'aide d'une spatule, répartir la crème au centre de la tarte, en laissant une bordure afin de bien voir les ananas. Garnir des cerises. La tarte se conserve 3 jours au réfrigérateur.

| NOTE | Pour un service soigné, utilisez un couteau à pain afin de bien couper les tranches d'ananas et d'ainsi faire de belles pointes de tarte.

sandwichs japonais à la mangue (*fruit sando*)

photo p. 104

PRÉPARATION 25 minutes
RÉFRIGÉRATION 2 heures
RENDEMENT 2

1	grosse mangue mûre, pelée
150 ml	(2/3 tasse) de crème 35 % à fouetter
20 ml	(4 c. à thé) de sucre à glacer
1/4	de gousse de vanille, fendue en deux et grattée ou 5 ml (1 c. à thé) d'extrait de vanille
4	tranches de pain blanc à sandwich, les croûtes retirées

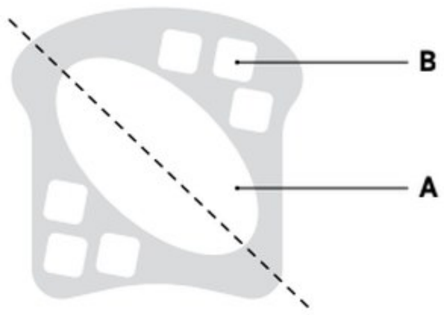
1 Sur un plan de travail, couper la mangue sur la longueur en suivant le noyau central. Réserver les 2 tranches. Retirer le reste de la chair autour du noyau et la couper en dés.

2 Dans un bol, fouetter la crème avec le sucre à glacer et les graines de vanille au batteur électrique jusqu'à l'obtention de pics fermes.

3 Étaler la chantilly sur les 4 tranches de pain. Sur 2 des tranches de pain, déposer les tranches de mangue en diagonale[A]. Répartir les dés de mangue de façon à couvrir les coins des tranches de pain[B]. Refermer les sandwichs.

4 Emballer fermement les sandwichs dans une pellicule plastique en prenant soin de les garder dans le même sens que celui dans lequel ils ont été montés. À l'aide d'un marqueur, tracer une ligne diagonale sur la pellicule plastique dans le sens des tranches de mangue. Réfrigérer 2 heures.

5 Sur un plan de travail, couper les sandwichs encore emballés sur la ligne de marqueur à l'aide d'un couteau à pain en faisant un mouvement de va-et-vient. Déballer les sandwichs. Servir aussitôt.



pouding aux fruits de la passion et à la noix de coco

photo p. 107

PRÉPARATION 25 minutes
CUISSON 40 minutes
PORTIONS 8

Sauce

105 g	(1/2 tasse) de sucre
15 ml	(1 c. à soupe) de fécule de maïs
310 ml	(1 1/4 tasse) de lait de coco
60 ml	(1/4 tasse) de pulpe de fruits de la passion (environ 3 fruits de la passion)
30 ml	(2 c. à soupe) de jus de lime

Pouding

115 g	(3/4 tasse) de farine tout usage non blanchie
5 ml	(1 c. à thé) de poudre à pâte
1 ml	(1/4 c. à thé) de sel
2	œufs, tempérés
105 g	(1/2 tasse) de sucre
60 ml	(1/4 tasse) d'huile végétale
90 ml	(6 c. à soupe) de lait de coco
5 ml	(1 c. à thé) de jus de lime
20 g	(1/4 tasse) de noix de coco non sucrée râpée

Sauce

1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F). Tapisser une plaque de cuisson d'un tapis de silicone ou de papier parchemin (voir note).

2 Dans une casserole hors du feu, mélanger le sucre et la fécule. Ajouter le lait de coco, la pulpe de fruits de la passion et le jus de lime. Bien mélanger. Porter à ébullition en remuant fréquemment et laisser mijoter 1 minute. Répartir la sauce dans un moule carré de 20 cm (8 po). Réserver.

Pouding

3 Dans un bol, mélanger la farine, la poudre à pâte et le sel.

4 Dans un autre bol, fouetter les œufs avec le sucre au batteur électrique 5 minutes ou jusqu'à ce que le mélange blanchisse, triple de volume et forme un ruban en retombant du fouet (l'utilisation du batteur sur socle facilite l'exécution de cette étape). Verser l'huile en filet.

5 À basse vitesse, incorporer les ingrédients secs en alternant avec le lait de coco et le jus de lime jusqu'à ce que la pâte soit lisse et homogène. Répartir la pâte uniformément sur la sauce dans le moule. Parsemer de la noix de coco. Déposer le moule sur la plaque.

6 Cuire au four 35 minutes ou jusqu'à ce qu'un cure-dents inséré au centre du pouding en ressorte propre. Laisser tiédir sur une grille. Servir tiède. Accompagner de crème glacée à la vanille, si désiré.

| NOTE | En déposant le moule sur une plaque de cuisson, on évite les débordements au fond du four et, en tapissant la plaque, on n'a pas besoin de récurer celle-ci après la cuisson.

tapioca au jasmin et aux kiwis dorés

photo p. 108

PRÉPARATION 15 minutes
CUISSON 20 minutes
REFROIDISSEMENT 3 h 20
PORTIONS 4

750 ml	(3 tasses) de lait
35 g	(3 c. à soupe) de tapioca à cuisson rapide
125 ml	(1/2 tasse) de crème 35 %
70 g	(1/3 tasse) de sucre
4	sachets de thé au jasmin
125 ml	(1/2 tasse) de yogourt nature
4	kiwis dorés, pelés et coupés en morceaux
	Miel, pour le service

1 Dans une casserole hors du feu, déposer 500 ml (2 tasses) du lait et le tapioca. Remuer. Réserver.

2 Dans une autre casserole, porter à ébullition le reste du lait, la crème et le sucre jusqu'à ce que le sucre soit dissous. Retirer du feu. Ajouter les sachets de thé et laisser infuser 10 minutes. Retirer les sachets et les composter.

3 Ajouter le mélange de crème au mélange de tapioca. À feu moyen, porter à ébullition en remuant constamment. Laisser mijoter à feu moyen-doux 3 minutes en remuant fréquemment jusqu'à ce que le tapioca soit tendre (voir note).

4 Retirer la casserole du feu. Laisser tiédir 20 minutes en remuant à quelques reprises.

5 Transvider dans un bol. Couvrir directement la surface du tapioca de pellicule plastique. Laisser tiédir et réfrigérer 3 heures ou jusqu'à ce que le tapioca soit complètement refroidi. Au moment de servir, remuer le tapioca avec une spatule.

6 Dans des bols, répartir le tapioca. Garnir du yogourt et des morceaux de kiwis. Napper d'un filet de miel.

| NOTE | À cette étape, la préparation semblera encore très liquide. En refroidissant, le tapioca continuera d'absorber du liquide et figera légèrement.

demi-citrons à la crème (*lemon posset*)

photo p. 109

PRÉPARATION 20 minutes
CUISSON 8 minutes
RÉFRIGÉRATION 3 heures
RENDEMENT 6

3	citrons de taille moyenne (voir note)
250 ml	(1 tasse) de crème 35 %
55 g	(1/4 tasse) de sucre

1 Sur un plan de travail, couper les citrons en deux sur la longueur.

2 À l'aide d'un petit couteau, faire une incision entre la chair et l'écorce, sans percer celle-ci, tout autour des demi-citrons. Glisser la lame sous la chair, puis à l'aide d'une petite cuillère, vider complètement les demi-citrons de leur chair. Gratter délicatement le fond pour retirer les membranes et les composter. Couper une fine tranche de l'écorce sous les demi-citrons afin qu'ils tiennent bien au fond d'une assiette. Les déposer sur l'assiette.

3 Couper la chair en dés. Dans un tamis déposé au-dessus d'un bol, presser la chair de citron avec le dos d'une cuillère pour en retirer le jus (voir note). Prélever 45 ml (3 c. à soupe) de jus de citron et conserver le reste pour un autre usage.

4 Dans une petite casserole, porter à ébullition la crème et le sucre. Laisser mijoter à feu doux 5 minutes en remuant à quelques reprises. Attention aux débordements. Retirer du feu.

5 Ajouter le jus de citron et remuer. Verser la préparation dans une tasse à mesurer ou un contenant avec un bec verseur.

6 Remplir les demi-citrons de la crème. Réfrigérer 3 heures ou jusqu'à ce que la crème soit prise. Les demi-citrons se conservent 3 jours dans un contenant hermétique au réfrigérateur.

| NOTES | Selon la grosseur de vos citrons, il se peut que le rendement soit différent. S'il vous reste de la crème au citron, versez-la dans un ramequin.

Vous pouvez utiliser un presse-agrumes pour obtenir le jus de citron.

SUR LA ROUTE DU CAFÉ AU QUÉBEC !

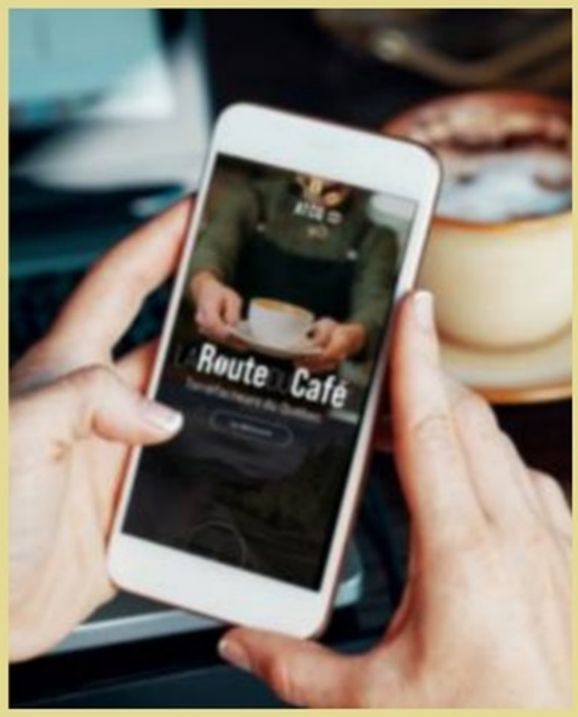
L'industrie du café torréfié étant en pleine croissance au Québec, les Torréfacteurs du Québec lancent une toute nouvelle Route du Café et vous invitent à découvrir ses circuits !

L'offre diversifiée de produits de grande qualité n'a d'égal que le savoir-faire unique des torréfacteurs de café dans plusieurs régions du Québec.

En parcourant la carte interactive, vous trouverez facilement les torréfacteurs de café du Québec par région, et à proximité de l'endroit où vous êtes. Vous pourrez y découvrir le talent de ces artistes des arômes et des saveurs. Vous pourrez aussi déguster sur place ou dans certains points de distribution les cafés torréfiés au Québec.

Le site Web récemment mis en ligne propose non seulement différents parcours de dégustation, mais aussi des informations sur le savoir-faire des torréfacteurs du Québec : www.larouteducafe.ca

Aliments du Québec se joint à l'Association des torréfacteurs de café du Québec pour faire la promotion du savoir-faire ainsi que de l'achat local et vous invite à en faire autant.



Vous êtes torréfacteurs de café et souhaitez rejoindre La Route du Café ? Contactez annickvancampenhout@conseiltaq.com

Ce projet a été financé par le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation dans le cadre du Programme de développement des marchés bioalimentaires

Québec

WWW.LAROUTEDUCAFE.CA

CONCOURS !

Suivez la page Facebook et courez la chance de remporter l'une des 5 boîtes découvertes de café des Torréfacteurs du Québec. Le tirage aura lieu le 6 mai prochain, parmi les abonnés de la page Facebook.
facebook.com/larouteducafe

LA Route DU Café
Torréfacteurs du Québec

LE POUVOIR DU SIROP DE MAÏS

Pour réaliser nos œufs fondants au chocolat (p. 101), on mélange du sucre à glacer avec du sirop de maïs. Ce dernier est fait de glucose, un sucre qui ralentit ou empêche la formation de cristaux. Le centre fondant des œufs reste donc souple et lisse longtemps. Contrairement au sirop d'érable ou au miel, le sirop de maïs possède un goût neutre, qui ne prend pas le dessus dans une recette. C'est pourquoi on l'utilise souvent en confiserie.

ÉPAISSIR AVEC DES AMANDES

On s'est inspirés des kormas indiens, des caris à base de sauce crémeuse aux noix, pour créer notre recette de semaine de cari de pois chiches et de courge aux amandes (p. 21). On mélange de la poudre d'amandes à de l'eau, et on ajoute cette pâte à la sauce pour l'épaissir et lui donner une texture intéressante.

POUR LA BEAUTÉ DES FRUITS

Pour nos sandwichs japonais à la mangue (*fruit sando*) (p. 112), on a simplifié la collation japonaise en utilisant un fruit bien rond, mais on peut la préparer avec les fruits de notre choix. L'important réside dans leur positionnement afin qu'ils soient placés au centre du sandwich, là où on le tranche. On voit alors apparaître la forme du fruit et on peut même s'amuser à créer des motifs.

TEXTES **MARIE-PIER GAGNON** PHOTOS **JEAN-MICHEL POIRIER** (SIROP DE MAÏS, CARI, BRIOCHE); **DAVID DE STEFANO** (OMELETTE SOUFFLÉE); **GETTY IMAGES** (SANDWICH SANDO) ILLUSTRATIONS **MARTIN CÔTÉ**

SUPER BRIOCHES

On a créé les brioches de notre couverture (p. 51) pour qu'elles soient parfaites et inratables. Après de nombreux tests, voici quelques-unes de nos conclusions.

DE LA CASSONADE DANS LES BRIOCHES À L'ÉRABLE

Aussi surprenant que cela puisse paraître, la pâte de nos brioches à l'érable contient… de la cassonade. On a tenté de remplacer la cassonade par du sucre d'érable, mais cela rendait la brioche très sèche. Pourquoi ? Le sucre d'érable est fait de sirop d'érable déshydraté. Au contact de la pâte, ce dernier absorbe toute l'humidité de la pâte pour se réhydrater. Quant au sirop d'érable, son goût disparaissait pendant la cuisson. On a donc remis la cassonade dans la liste d'ingrédients pour profiter de son goût caramélisé et on a imbibé la brioche de sirop d'érable à la sortie du four en plus de la garnir de beurre d'érable. Un compromis bien plus satisfaisant.

SORTEZ LA SOIE DENTAIRE

Pour couper le rouleau de pâte à brioche, on préfère ne pas utiliser de couteau, qui l'écraserait. On conseille plutôt de prendre de la soie dentaire, du fil de pêche ou du fil à coudre en nylon qu'on passe sous le rouleau et qu'on croise à la surface du rouleau pour créer des brioches parfaites. Et surtout, on n'utilise pas de soie dentaire à la menthe !

UNE OMELETTE QUI NE MANQUE PAS D'AIR

Pourquoi une omelette soufflée est-elle beaucoup plus gonflée qu'une omelette ordinaire ? C'est simplement dû à l'air. Pour réaliser une omelette soufflée comme celle-ci (p. 50), on fouette des œufs au batteur pendant plusieurs minutes jusqu'à ce qu'ils soient mousseux, aient triplé de volume et forment un ruban, signe que la mousse est stable. Quand on cuit l'omelette au four, l'air chauffe et la « souffle ».

La question aux cheffes

Quel est votre dernier plat réconfort de la saison ?

« Les braisés embaument mon appartement jusqu'aux premiers bourgeons. J'y ajoute des garnitures plus en fraîcheur, comme dans notre recette de bœuf braisé au tamari et au sirop d'érable sur notre site Web. »

— Alexane

« Je trouve qu'un bon poulet rôti, ça fait un beau pont avec la saison du BBQ. Comme le temps froid n'est pas encore tout à fait derrière nous, je le sers avec une belle purée de pommes de terre pleine de beurre, super réconfortante. »

— Isabelle

« Pour moi, ce sont les derniers caris de la cuisine indienne. J'adore ces sauces riches, très relevées et parfumées, en version végé ou avec de la viande. Je ne manquerai pas de faire un dernier poulet au beurre avant de passer aux soupers plus frais et légers ! »

— Laurence

À NE PAS MANQUER

dans le prochain numéro

ON FAIT PLACE À L'ÉTÉ AVEC :

- Un souper qui plaira autant aux parents qu'aux enfants
- Des sandwichs vraiment gourmands
- La meilleure mousse de crevettes
- Des desserts pour faire plaisir à maman

En kiosque le 3 mai 2024

Le plus beau mille-crêpes pour la fête des Mères.

SERVICE À LA CLIENTÈLE

QUESTIONS OU COMMENTAIRES ?

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4500
poste 200

› PAR COURRIEL
commentaires@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Service à la clientèle
Ricardo Media
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

@ricardocuisine
@ricardocuisine
@ricardocuisine
/ricardocuisine
@ricardocuisine

POUR LES ABONNEMENTS

› PAR TÉLÉPHONE
1 866 807-5522

› PAR COURRIEL
magazine@ricardocuisine.com

› PAR LA POSTE
Abonnement Ricardo
300, rue d'Arran
Saint-Lambert, Québec
J4R 1K5

POUR LES ACCESSOIRES RICARDO

› PAR TÉLÉPHONE
450 465-4101
1 833 751-4101

› PAR COURRIEL
serviceclientele@ricardocuisine.com

SERVICES AUX ABONNÉS

POLITIQUE DE CONFIDENTIALITÉ

À l'occasion, nous pouvons partager notre liste d'abonnés avec des organisations triées soigneusement et dont les produits ou services sont susceptibles de vous intéresser. Si vous préférez que nous ne communiquions pas vos nom, prénom et adresse (postale ou courriel), vous pouvez aisément retirer votre nom de notre liste d'envoi en nous contactant. Vous pouvez consulter notre Politique de confidentialité sur ricardocuisine.com/*politique-de-confidentialite*.

FACTURES D'ABONNEMENT ET AVIS DE RENOUVELLEMENT

Comme nous produisons nos avis de renouvellement d'avance, il se peut que vous receviez le vôtre après avoir déjà réglé votre facture ou retourné votre demande de renouvellement. En cas de doute, veuillez communiquer avec nous pour confirmer l'état de votre abonnement.

CHANGEMENT D'ADRESSE

Si vous déménagez, veuillez nous transmettre votre nouvelle adresse postale quelques semaines à l'avance pour vous assurer de ne rater aucun numéro.

ABONNEZ-VOUS ET ÉCONOMISEZ

Recevez tous les numéros de Ricardo et économisez sur le prix en kiosque ! Pour vous abonner, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement* ou communiquez avec nous au numéro ou à l'adresse ci-contre.

ABONNEMENT-CADEAU

Pour commander des abonnements-cadeaux, rendez-vous à l'adresse *ricardocuisine.com/abonnement-cadeau*.

PHOTO **MAUDE CHAUVIN**

Faites le plein d'inspiration gourmande.

LA PRESSE+

VOTRE RENDEZ-VOUS DU SAMEDI

Cultivez l'art de bien manger et bien boire, chaque semaine dans La Presse+.

RICARDO

LA MACHINE À BOISSONS GLACÉES

RECETTES INCLUSES

::: lames tranchantes en acier inoxydable broient les cubes de glace en quelques secondes

::: parfaite pour les barbotines, les cocktails, les smoothies et bien plus encore

::: facile à utiliser, par simple pression d'un bouton

::: pichet en Tritan doté d'une poignée qui facilite le service

MOULES À GLAÇONS

Ensemble de 2, en silicone flexible pour un démoulage facile - les glaçons sont de taille idéale pour les boissons et cocktails

VERRES À DOUBLE PAROI

D'une grande capacité de 420 ml (14 oz), conservent les boissons froides plus longtemps

BOUTIQUERICARDO.COM

INDEX
DES RECETTES

Boissons

cocktail érable et romarin p. 48
saké frappé p. 90

Déjeuners et brunch

bol-smoothie et céréales caramélisées p. 30
brioches à l'érable p. 51
crêpes, petits fruits et sauce au chocolat p. 98
gruau choco-noisettes p. 31
gruau sans cuisson aux abricots et au gingembre p. 31
sandwichs de pain doré au beurre d'arachide et à la confiture p. 97

Entrées et amuse-gueules

crème de pois chiches, chips d'ail et sirop d'érable au cari p. 48
tarte feuilletée aux asperges et aux petits pois p. 82

Légumes et accompagnements

fenouil braisé aux abricots p. 88
riz aux herbes p. 63
salade d'épinards au bacon, vinaigrette à l'érable p. 52

Plats principaux

bouchées de saumon laqué à la friteuse à air chaud (*air fryer*) p. 24
boulettes de bœuf aux courgettes p. 76
boulettes de bœuf aux courgettes, sauce au tahini p. 76
cari de pois chiches et de courge aux amandes p. 21
casserole de poulet, de riz brun et de fenouil tout-en-un p. 78
coquilles géantes farcies aux légumes, sauce crémeuse à la ciboulette p. 84
filets de porc, légumes et lentilles à la plaque p. 23
jambon braisé à l'érable et au gingembre p. 50
œufs pochés en sauce tomate à l'indienne p. 77
omelette soufflée au cheddar, popcorn à l'érable p. 50
pâte à pizza p. 94
pavés de morue, salade d'asperges et de brocoli p. 77
pizza aux champignons p. 93
poulet à la toscane p. 23
purée de pommes de terre rouges, saucisses et petits pois p. 24
salade croustillante végétalienne p. 78
salade tacos au steak p. 21
sandwich géant au jambon à l'érable, salade de chou au sésame p. 52

Desserts

carrés de gâteau au fromage à l'érable p. 54
demi-citrons à la crème (*lemon posset*) p. 113
œufs fondants au chocolat p. 101
pouding aux fruits de la passion et à la noix de coco p. 112
sandwichs japonais à la mangue (*fruit sando*) p. 112
tapioca au jasmin et aux kiwis dorés p. 113
tarte à l'ananas p. 111
tarte au sirop d'érable, chantilly, gelée et crumble à l'érable p. 57

Plus abordable qu'une journée au spa.
Aussi plaisant qu'un resto.
Aussi relaxant qu'un bain chaud.

MAGAZINE
RICARDO

La meilleure façon de décrocher.

À partir de 27,99 $.
Abonnez-vous sur
ricardocuisine.com/abonnements

la dernière **BOUCHÉE**

Ce qu'on a mangé de bon dernièrement.

« Je suis allée bruncher au Café RICARDO *de Saint-Lambert. J'ai pris le bagel aux rillettes de saumon servi avec une salade de fenouil et une vinaigrette aux herbes. C'était excellent et tout en fraîcheur. »*

— BÉATRICE LARRIVÉE,
cheffe de produits

« Ma tante m'a offert une batch *complète de sa production de marinades : haricots, ketchup aux fruits, gelée de piments, relish, jalapeños, cornichons, et carottes marinés. Parfait pour le temps des sucres. »*

— ALEXANDRE PERRAS,
stratège contenu numérique et médias sociaux

« Ça faisait longtemps que je voulais essayer le restaurant Neotokyo, *à Montréal. Je n'ai pas été déçue par la déco digne d'un film japonais futuriste et des ramens sans bouillon (*mazemen*). »*

— MAUDE BOURCIER-BOUCHARD, *directrice contenu et création*

« À Bruxelles dans le quartier Saint-Gilles, que j'ai beaucoup aimé, on a mangé d'excellentes gaufres artisanales chez Pardon Brussels. *Le menu de style café-bistro est assez original. Tout est frais, bio et délicieux. »*

— JULIE LAPORTE,
directrice numérique

« Ma fille Sarah est une fan finie de la série Friends. *Pour ses 17 ans, une de mes amies lui a concocté des petits gâteaux aux couleurs de la série et y a inscrit des citations des personnages. »*

— MARJOLAINE PERRAULT,
conseillère senior, service à la clientèle

« À Baie-Saint-Paul, je recommande la Buvette Gentille. *Les proprios sont super et on ressent vraiment leur amour pour les produits de la région. Leur sandwich au baloney de la* Ferme des Quatre-Temps *est un incontournable. »*

— SARALEE MÉNARD,
gestionnaire, restaurant et ventes corporatives

CIRQUE DU SOLEIL®

KURIOS™

CABINET DES CURIOSITÉS

DÈS LE 23 MAI

VIEUX-PORT DE MONTRÉAL

PRÉSENTÉ PAR

Sun Life

PARTENAIRES OFFICIELS

AIR CANADA

mastercard

PARTENAIRE MÉDIA

LA PRESSE

Réservation pour 6 ou 7.

Le Kia **EV9**.

Du mouvement vient l'inspiration

Comment repenser le VUS? Vous lui donnez trois rangées de sièges, pouvant accueillir jusqu'à sept personnes et une garde au toit généreuse. Vous lui donnez une autonomie électrique pouvant aller jusqu'à 489 km. Vous passez à l'électrique. Le Kia **EV9**. Le premier du genre.

S'applique à la configuration traction arrière autonomie prolongée du **EV9** avec une charge complète. Les autres groupes motopropulseurs et versions peuvent varier. Basé sur des tests internes utilisant les normes de test approuvées par RNCAN du gouvernement du Canada. Votre autonomie variera. La capacité de la batterie diminue avec le temps et l'utilisation. Voir votre manuel du propriétaire pour plus de détails.